



IL BEBÈ NELLE TUE MANI

I GESTI DI CURA DEL NEONATO VENGONO RIPETUTI TANTE VOLTE NEL CORSO DELLA GIORNATA E POSSONO "SOVRACCARICARE" LE BRACCIA, I POLSI E LE DITA DELLA NEOMAMMA. PER EVITARE FASTIDI E DOLORE, BISOGNA CONOSCERE LE MOSSE GIUSTE E, SE SERVE, RIVOLGERSI AGLI ESPERTI DI TERAPIA DELLA MANO

DI GIORGIA COZZA

Quando il bimbo nasce sono le carezze della mamma a farlo stare bene e le sue mani ad accudirlo con affetto e tenerezza. Mani che curano e di cui è importante prendersi cura. Sì, perché nei primi mesi di vita del bebè la mamma sperimenta nuovi "utilizzi" di mani, polsi e braccia, più sollecitate che mai. Prendere in braccio il bebè, cambiargli il pannolino, allattarlo, vestirlo, fargli il bagnetto sono azioni semplici, ripetute nell'arco delle 24 ore, ma che possono affaticare mani e polsi, con il rischio di disturbi da "sovraccarico degli arti superiori" caratteristici di questo periodo della vita. "Circa la metà delle neomamme va incontro a qualche forma di disturbo della mano, con sintomi che spaziano

Alcuni disturbi della mano sono favoriti dall'assetto ormonale della gravidanza e si acquisiscono con l'impegno delle cure al neonato

dalla riduzione della percezione tattile e del movimento fino a problematiche motorie caratterizzate da una minore forza nello stringere gli oggetti", spiega Stefano Bianchi, direttore del Dipartimento Materno-Infantile dell'Ospedale San Giuseppe di Milano-Gruppo MultiMedica e professore all'Università degli Studi di Milano. "Si tratta di fenomeni che compaiono generalmente nell'ultimo trimestre di gravidanza e si accentuano soprattutto dopo il parto, favoriti anche dalla nuova gestualità richiesta per accudire il neonato". Per aiutare le mamme a prevenire o risolvere questi disagi, il Dipartimento Materno-Infantile e l'Unità operativa di Chirurgia della mano dell'ospedale

milanese hanno messo a punto alcuni consigli "salva-mano" di cui si parla già nei corsi di accompagnamento alla nascita.

DUE COMUNI "SINDROMI"

Formicolio alle dita soprattutto nelle ore notturne, minor sensibilità, oggetti che sfuggono di mano...

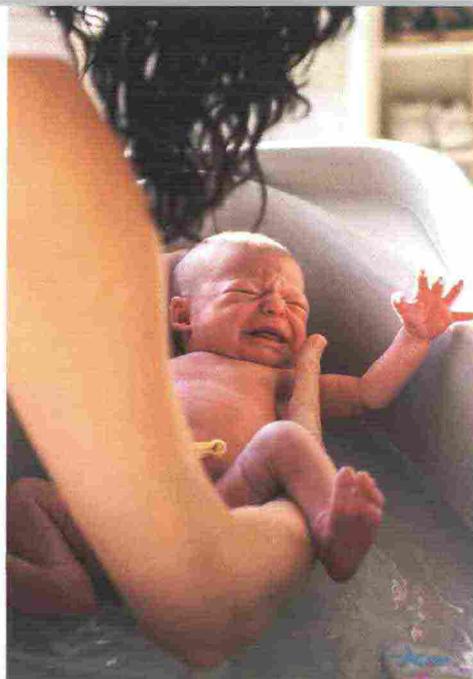
"I cambiamenti ormonali, la ritenzione idrica, l'alterazione della struttura dei legamenti che si verificano nelle ultime settimane dell'attesa possono causare alcuni disagi che, se non si interviene prontamente, rischiano di acutizzarsi nelle settimane e nei mesi successivi alla nascita", spiega Elena Marta Mancon, fisioterapista, coordinatore del team di Riabilitazione della Mano

#mammabenessere

del Gruppo **MultiMedica**.

Non è un caso che le due sindromi che interessano mani e polsi - la sindrome del Tunnel Carpale e quella di De Quervain - siano anche dette "disturbi delle neomamme". La prima è dovuta alla compressione del nervo mediano, che dal braccio raggiunge le dita passando nel Tunnel Carpale, il canale osteofibroso situato a livello del polso che può restringersi in seguito ai cambiamenti ormonali e alle alterazioni dei fluidi in gravidanza. "Il nervo mediano è responsabile della sensibilità di pollice, indice, medio e in parte dell'anulare, e dà forza alla maggior parte dei muscoli alla base del pollice", spiega la fisioterapista. "Formicolii, intorpidimento, una presa più debole, dolore e fitte alla mano sono i sintomi caratteristici di questa sindrome".

La sindrome di De Quervain è un'infiammazione della guaina sinoviale, a livello del polso, di due tendini collegati al movimento del pollice, che gli consentono di estendersi e allontanarsi dalla mano", spiega Mancon. "Se questa guaina si infiamma, la mamma



sente al polso e alla base del pollice un dolore che si intensifica durante i movimenti di presa, per esempio quando prende in braccio il bimbo". "Nella maggior parte dei casi, le sindromi del Tunnel Carpale e di De Quervain sviluppate dalle neomamme tendono a risolversi spontaneamente", commenta Giorgio Pajardi, direttore dell'Unità Operativa Complessa di Chirurgia della mano del Gruppo **MultiMedica** e Professore all'Università degli Studi di Milano. "Sono, infatti, forme lievi che non si cronicizzano. Ciononostante,

Quando si prende in braccio il neonato, è bene coinvolgere l'avambraccio e il gomito per non sforzare solo le dita

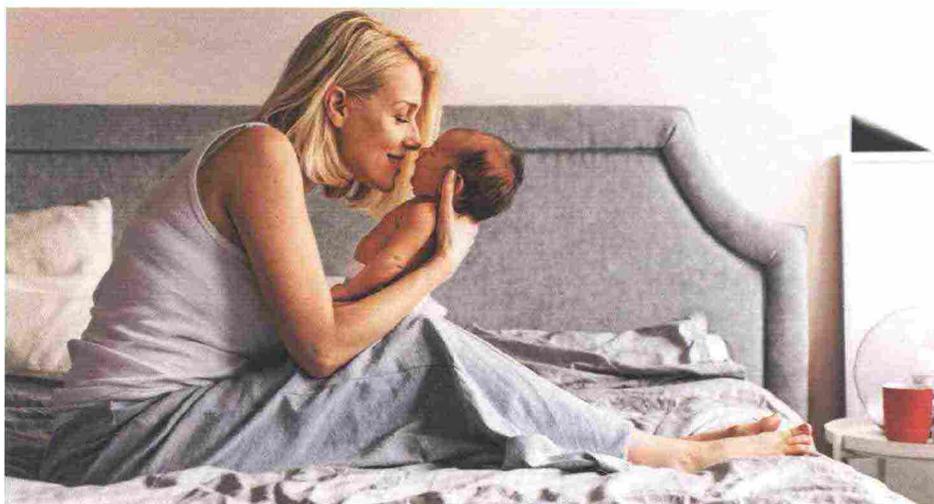
è importante sapere che, con adeguati accorgimenti posturali, questi disturbi possono essere gestiti e prima ancora prevenuti".

LA POSTURA CONTA

Per prendersi cura della salute di mani e polsi, basta seguire alcune semplici norme di ergonomia posturale. "L'obiettivo è compiere i gesti quotidiani di cura del bebè, prestando attenzione al benessere di nervi e tendini", spiega Elena Marta Mancon. "Per sollevare il bimbo dalla culla o dalla carrozzina, si tende a prenderlo sotto le ascelle sforzando il pollice, che viene esteso e allontanato dalla mano, e piegando il polso. La mossa corretta, invece, è far scivolare una mano sotto il sederino e la schiena del bebè fino a sostenere la sua nuca, e usare gli avambracci per sollevarlo e portarlo verso il petto. Così, anziché far lavorare le dita e il polso, vengono coinvolti gomito e bicipite, ossia un'articolazione più grande e un muscolo in grado di sollevare pesi maggiori senza sforzo. Stessi accorgimenti per il cambio del pannolino: basta sollevare il sederino e la schiena usando la mano, non le dita, e tenendo il polso allineato al braccio". Per non affaticare pollice e polsi durante il bagnetto, l'esperta consiglia: "Utilizziamo una vaschetta ergonomica - ad esempio, un modello con il riduttore - così il bimbo è seduto e basta che la mamma lo sorregga con una mano, mentre usa l'altra per lavarlo".

POPPATE E CONFORT

La mamma dedica molto tempo all'allattamento. "Per questo è importante che sia seduta in una posizione



#64# loeilmiobambino

#mammabenessere

confortevole per evitare tensioni muscolari e contratture", spiega l'esperta. "E per non sforzare mani e polsi, occorre portare il bimbo all'altezza del seno grazie a cuscini posati sulle gambe e sotto i gomiti della mamma: così le sue braccia non devono sorreggere il bebè, ma contenerlo". E se si usa il biberon, c'è una mossa salva-pollice: "Per aprirlo o chiuderlo bene prima dei pasti, in genere si utilizzano pollice e indice", precisa Mancon, "ma è possibile compiere la stessa azione usando l'anulare e il mignolo, soprattutto se la mamma prova dolore al pollice".

PASSEGGIATA A PROVA DI POLSO

Uscire di casa con carrozzina o passeggino può essere impegnativo, soprattutto per chi abita in città e si trova a salire e scendere dai marciapiedi, fare lo slalom tra le auto e affrontare gli scalini di metropolitana, bus e tram. "Il primo suggerimento è di scegliere carrozzine e passeggini leggeri, pratici, facili da chiudere per sistemarli nel baule dell'auto e abbastanza alti per non piegarsi quando si appoggia e solleva il bimbo", sottolinea Mancon. "Per proteggere il benessere di mani e polsi, teniamo entrambe le mani sul manubrio, con i polsi paralleli e la mano in linea con



l'avambraccio". La fascia è un'ottima alleata, sia all'aperto sia in casa. "Così il bimbo è a contatto con il corpo materno, si sente contenuto e avvolto, e la mamma ha le mani libere per coccolarlo o dedicarsi ad altro senza doverlo tenere in braccio e quindi sostenerne il peso con mani, polsi e braccia".

DOLORE: ESERCIZI MIRATI E TUTORI

Se la mamma prova fastidio o dolore nonostante gli accorgimenti, è importante intervenire. "Occorre evitare che la situazione peggiori, rivolgendosi a un professionista esperto in riabilitazione degli arti superiori per ricevere consigli mirati", avverte Mancon. Per alleviare il disagio, possono essere risolutivi gli esercizi di

La prima regola è scegliere un passeggino che risponda a requisiti di leggerezza ed ergonomia. E la presa del manubrio deve essere corretta

neurodinamica che prevedono lo stiramento e lo scorrimento dei nervi con movimenti che favoriscono la vascolarizzazione e il corretto funzionamento del tessuto nervoso. In alcuni casi è utile procedere con l'applicazione di un tutore nelle ore notturne - che avvolge polso e mano per la sindrome del Tunnel Carpale, e che coinvolge polso e pollice per la sindrome di De Quervain - per garantire una posizione corretta a nervi e tendini. Si tratta di tutori leggeri in materiale termoplastico, confezionati su misura, pratici da mettere e togliere per accudire il bebè nei suoi risvegli notturni. Nei rari casi in cui si dovesse intervenire chirurgicamente, l'operazione si esegue in day hospital e non è invasiva.



Dove trovi un terapeuta della mano?

L'associazione Italiana Riabilitazione Mano (AIRM) da più di vent'anni promuove la ricerca e la cultura della riabilitazione della mano e dell'arto superiore, organizzando convegni e corsi di formazione per professionisti del settore. Sul sito <http://riabilitazionemano.org/> nella sezione "Mappa" è disponibile una mappa interattiva organizzata per regioni con i riferimenti di fisioterapisti e terapisti occupazionali qualificati per trattare i disturbi degli arti superiori.