

# SINDROME DEL TUNNEL CARPALE

## COS'E'??

Il tunnel carpale è un delicato canale, passaggio di nervi e vasi a livello del polso, formato dal legamento trasverso del carpo, teso tra l'osso pisiforme e l'osso trapezio. Il nervo più importante contenuto nel tunnel è il grosso nervo mediano, che sensibilizza pollice indice e medio. Assieme a lui, nel canale, troviamo anche tutti i tendini dei muscoli flessori della mano, uno spazio molto ristretto per tante strutture



anatomiche.

Per questo motivo qualsiasi tipo di riduzione dello spazio naturale del tunnel provoca un risentimento sul nervo mediano, sia dato dalla sua compressione diretta che da un cattivo apporto di sangue allo stesso nervo.

## CAUSE

1. L'ereditarietà è il fattore più importante infatti i tunnel carpale possono essere più piccoli in alcune persone, e questa caratteristica viene ereditata.
2. Fare lavori manuali



(come usare il martello pneumatico) o lavori di precisione e tipicamente ripetitivi, può contribuire nel tempo a sviluppare questo disturbo, inspessimenti dei tendini flessori possono ridurre lo spazio necessario.

3. I cambiamenti ormonali legati alla gravidanza ed il ristagno di liquidi possono giocare un ruolo nella compressione del nervo e nella sua sofferenza.
4. L'età è un fattore importante: la malattia si verifica più frequentemente nelle persone anziane.
5. Condizioni patologiche generali di base, tra cui il diabete, l'artrite reumatoide e gli squilibri ormonali tiroidei possono avere un ruolo nell'insorgenza della patologia compressiva e degenerativa del nervo.
6. Alcuni sport (come giocare a bowling o a tennis, allenamenti a corpo libero), o l'utilizzo di strumenti musicali (come la chitarra) che causano microtraumatismi ripetuti del polso.

## SINTOMI

1. Intorpidimento e formicolio alle prime tre dita della mano, più frequenti di notte che di giorno
2. Dolore alla mano intermittente che con il tempo si propaga anche all'avambraccio. Inizialmente è



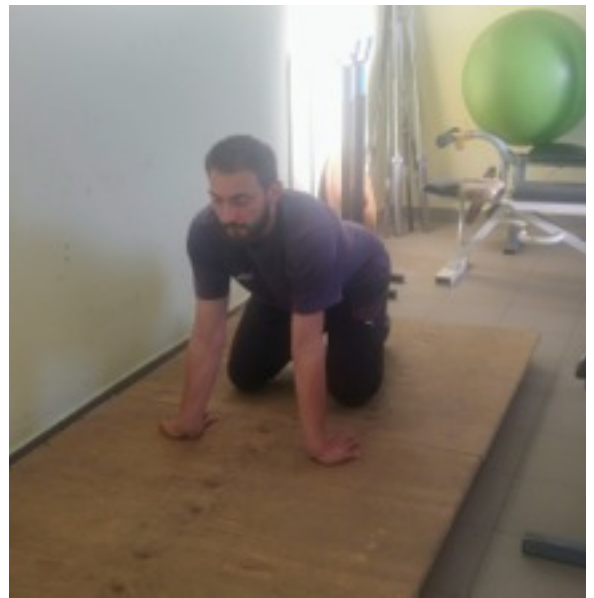
incostante, poi tende a essere continuo ed aumenta di intensità

3. deficit di forza sulle prime tre dita ed in generale nei lavori in cui si sfrutta la mano

## PREVENZIONE E CURA

Nei casi in cui la sindrome è in uno stadio iniziale o non ancora passibile di intervento chirurgico si può attuare una terapia conservativa.

1. Più che in altri casi, affidarsi ad un osteopata può contribuire ad un netto miglioramento della sindrome. Come accennato prima una cattiva irrorazione della zona può causare una forte sofferenza del nervo mediano, questa spesso nasce da una congestione della zona clavicolare, o stretto toracico superiore, passaggio dei grossi vasi di origine, come arteria e vena ascellare. Una serie di trattamenti osteopatici sono in grado di ridare un corretto flusso ematico a tutto l'arto superiore favorendo la rigenerazione dello stesso. Questo abbinati a un lavoro manuale di detensione delle strutture legamento del polso possono alleviare di molto i sintomi.
2. Un costante lavoro di automassaggi e ad allungamento della muscolatura è decisamente preventivo nell'usura dei legamenti dei muscoli e, di conseguenza, nella probabilità di sviluppare la sindrome. Come detto, deve essere un lavoro preventivo, perché al presentarsi dei sintomi lo stiramento del nervo può aggravare l'infiammazione.



- classici esercizi di stretching statico
3. L'utilizzo di una fasciatura adeguata o un tutore durante allenamenti e la notte, mantiene il polso nella posizione più neutra possibile evitando l'irritazione data dalla compressione sul nervo mediano.
  4. L'immediato utilizzo del ghiaccio quante più volte al giorno in blocchi di 10 min, abbinato all'assunzione di antinfiammatori ( FANS), ma solo sotto consulto di un medico.

**FABIO BUSCELLA**

**Osteopata**

Massaggiatore sportivo

Istruttore FIDAL

Tecnico Radiologo

**Torino – Chivasso**

**CELLULARE 3466373471**