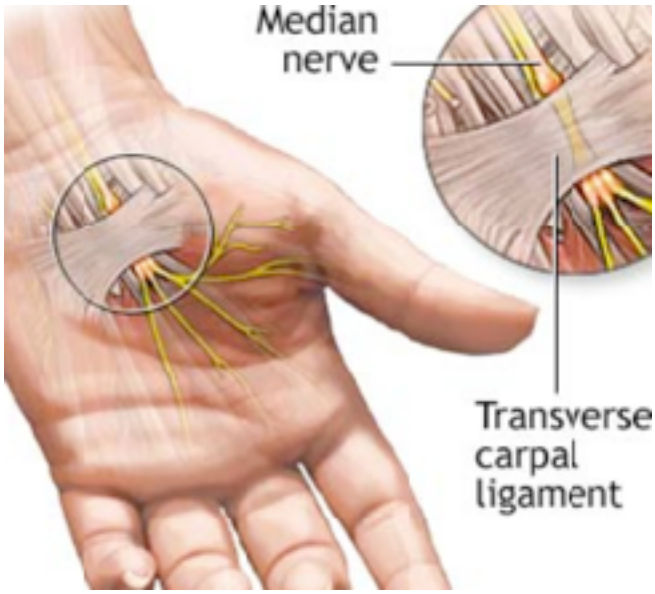
Síndrome del túnel carpiano

Anatomía
El túnel carpiano contiene los tendones de los dedos y el pulgar más el nervio mediano. Dado que los músculos unidos a estos tendones están muy arriba al nivel del antebrazo, los tendones serían similares a un montón de cables de computadora rebeldes a menos que estuvieran debidamente "atados". Los nueve tendones largos (4 flexor digital sublimis, 1 flexor pollicis longus y 4 flexor digital profundo) más el nervio mediano están todos "unidos" al nivel de la muñeca con el ligamento transverso del carpo. Cuando los tendones digitálicos se estresan demasiado, se vuelven más gruesos e irritados, además de irritar el ligamento transverso del carpo. No solo es doloroso el deslizamiento de los tendones ásperos, sino que la hinchazón se extiende al nervio mediano que propaga la miseria hacia la mano.

Diagnóstico
Aunque no siempre está presente, el hormigueo hasta los dedos al tocar las muñecas dobladas hacia atrás es el signo clásico del síndrome del túnel carpiano. También puede haber entumecimiento o debilidad por encima o por debajo de la muñeca. Si el diagnóstico es incierto, se puede solicitar un electromiograma (EMG) en el que un neurólogo evalúa la función del nervio mediano enviando pequeñas descargas por el brazo.



Tratamientos no invasivos
Al usar una muñequera, puede descansar los tendones y, a veces, las cosas mejorarán por un tiempo. Algunas personas simplemente usan el aparato ortopédico por la noche. Pero si vuelve a agravar el "túnel" después de que su mano ha mejorado, tiene una alta probabilidad de volver a tener los mismos síntomas. Es por eso que tenemos ejercicios aquí y sugerencias para mejorar los movimientos de las manos. Si en su lugar de trabajo hay bastantes personas con el mismo problema, es probable que el trabajo necesite algunas modificaciones. Un fisioterapeuta u terapeuta ocupacional puede personalizar los ejercicios y sugerir modificaciones laborales para abordar su anatomía única y sus deberes laborales. Algunos quiroprácticos tienen éxito con la terapia de manipulación (estirar el contenido del túnel carpiano).

Será necesario aprender a usar los dedos con menos fuerza si usa una férula por un tiempo. Cambie de manos hacia adelante y hacia atrás cuando realice tareas largas; use menos fuerza (¡no lance la bola de boliche con tanta fuerza!). Para que sus tendones se deslicen en una línea más recta, piense en usar la mano con la muñeca en una posición más neutra (recta). Recuerde tomar descansos. Masajea tu muñeca y palma o agita tu mano de vez en cuando. Apriete el puño, sosteniéndolo durante diez segundos. Otros ejercicios al dorso de este folleto pueden resultar útiles. tsg con la ayuda de Giovanna 2-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200
Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese y FNP Lauren. Visite nuestra línea web en: www.mycaringfamily.com