



La Sindrome del Tunnel Carpale

di ELISA TAGLIAFERRI

Massaggio

*Quel dolore insidioso che impedisce di lavorare.
Un dolore fastidioso, che prende il polso,
la mano e l'avambraccio,
a volte talmente acuto da impedirvi di svolgere
le più comuni occupazioni.
E' la sindrome del tunnel carpale,
tra le neuropatie la più frequente,
dovuta all'infiammazione dei tendini del polso
con conseguente compressione del nervo mediano
nel suo passaggio attraverso il tunnel carpale.*

Un po' di anatomia.

Per chiarirci le idee sui meccanismi che innescano la sofferenza, iniziamo a capire quali sono le parti in gioco. Passeremo quindi ad analizzare le cause scatenanti del dolore.

Abbiamo parlato di nervo mediano. Si tratta di un nervo periferico che origina dal plesso brachiale (fascio di nervi che parte dalla zona delle vertebre cervicali), più o meno all'altezza dell'ascella, e che attraversa tutto il braccio fino a raggiungere le prime tre dita della mano.

Proprio per raggiungere la mano, questo nervo attraversa un tunnel o canale anatomico a livello del polso e all'inizio del palmo della mano. E' il cosiddetto tunnel carpale o canale del carpo, una vera e propria galleria il cui pavimento è costituito dalle ossa del carpo della mano, e la cui volta è rappresentata dal legamento trasverso del carpo.

In questo "tunnel", oltre al nervo mediano, passano anche strutture vascolari e tendinee (tendini e muscoli flessori delle dita).

Le cause dell'infiammazione.

La sindrome del tunnel carpale è una patologia complessa che coinvolge non solo il nervo mediano, ma anche guaine e tendini che si infiammano per eccesso di lavoro dei muscoli flessori delle dita delle mani, situati nell'avambraccio. Quando questa patologia è associata a tendiniti, mal di schiena e patologie della colonna vertebrale, viene chiamata RSI o CTD (dall'inglese Repetitive Strain Injuries, danni da sollecitazioni ripetute, e Cumulative Trauma Disorders, disturbi da traumi accumulati).

Come abbiamo già accennato, il dolore dipende dalla compressione del nervo mediano. La causa scatenante può essere un ispessimento delle strutture contenute nel canale del carpo, come ad esempio in caso di processi infiammatori dei tendini e dei muscoli della mano, oppure in caso di edema tissutale. Un altro motivo può essere la diminuzione di volume del canale del carpo, come nel caso di traumi locali, fratture o processi reumatici.

Vi sono delle malattie che possono favorire l'insorgere di questo disturbo, come il diabete mellito o l'artrite reumatoide. Anche in gravidanza e in menopausa, oppure se si fa uso di contraccettivi orali, è possibile soffrire più facilmente di sindrome del tunnel carpale.



L'incidenza del fattore lavoro.

Al primo posto comunque restano le cause legate al tipo di attività che si svolge abitualmente. Per questo motivo la sindrome del tunnel carpale viene abitualmente elencata nei disturbi legati al mondo del lavoro.

E' stata dimostrata un'associazione con i lavori che richiedono movimenti ripetitivi e/o prolungati di flessione-estensione del polso, in minor misura anche la flessione delle dita. Tali movimenti provocano un aumento della pressione all'interno del tunnel carpale. Il ripetuto allungamento dei nervi e dei tendini che scorrono dentro il tunnel possono dar luogo ad una infiammazione che riduce le dimensioni del tunnel determinando la compressione del nervo mediano.

Estetiste e massaggiatori a rischio.

Molte sono le categorie a rischio, in quanto la RSI può manifestarsi anche senza svolgere attività faticose. Un esempio tipico sono quei lavoratori che usano molto il computer e devono ripetutamente cliccare sul mouse.

Le categorie colpite sono molte, considerando il fatto che molte attività prevedono un vasto utilizzo delle mani e movimenti ripetuti. Estetiste e massaggiatori non fanno eccezione. Infatti una serie di tecniche di massaggio prevedono manualità che alla lunga danneggiano chi le deve mettere in pratica ripetutamente e quotidianamente. Come le posture scorrette assunte durante il lavoro possono portare il massaggiatore a soffrire di mal di schiena, così alcune manualità richiedono un eccessivo lavoro di flessione-estensione dei polsi.



Queste manualità 'a rischio' possono provocare un'infiammazione del tunnel carpale, rendendo difficile e doloroso continuare a massaggiare.

Come si manifesta la sindrome del Tunnel Carpale.

Formicolii, sensazione di intorpidimento o gonfiore alla mano localizzata soprattutto nelle prime tre dita, in special modo al mattino e/o durante la notte. Ecco il campanello d'allarme dell'infiammazione, che successivamente degenera in sensazione di dolore che si irradia fino all'avambraccio. Fino a questo stadio si parla ancora di sintomi infiammatori, che però possono degenerare fino a diventare sintomi cosiddetti deficitari: perdita di sensibilità alle dita, perdita di forza della mano, difficoltà nella presa, atrofia dell'eminenza thenar (il muscolo sotto al pollice).

Solitamente in assenza di trattamento o di cambiamento dell'attività lavorativa, la sindrome del tunnel carpale tende ad aggravarsi negli anni, tuttavia in alcuni casi rimane stazionaria nel tempo. L'esperienza dimostra che durante i periodi freddi i sintomi peggiorano e migliorano durante i periodi caldi, senza comunque modificare la gravità della patologia.

Le cure: cosa propone la medicina tradizionale.

La terapia della sindrome del tunnel carpale proposta dalla medicina tradizionale può essere di tipo conservativo o chirurgico.

La terapia conservativa si avvale di ultrasuoni, ionoforesi, laser, oppure di infiltrazioni di farmaci antinfiammatori, neurotrofici, cortisonici, analgesici.

Un'altra possibilità è quella dei cerotti medicati, che rilasciano lentamente e costantemente il farmaco nei tessuti.

Queste terapie possono migliorare i sintomi, ma non agiscono sulla causa della sindrome.

L'approccio chirurgico invece prevede il taglio del legamento trasverso del carpo (tetto del tunnel carpale).

In questo modo si apre il legamento per tutta la sua lunghezza dal palmo al polso, ottenendo così la decompressione del nervo mediano. La convalescenza è solitamente compresa fra le due e le quattro settimane.

Come evitare il bisturi.

Conoscere la sindrome del tunnel carpale ci aiuta ad evitare di finire sotto i ferri o di dover ricorrere ai farmaci. Se riscontriamo i primi sintomi su noi stessi, mettiamo subito in atto una serie di comportamenti di prevenzione.

La prima medicina contro il peggioramento di questo disturbo deve essere il riposo per la parte dolente.

Utilizziamo una polsiera protettiva, cerchiamo di modificare il tipo di movimento ripetuto che può avere scatenato l'infiammazione, e sottoponiamoci ad un ciclo di massaggi terapeutici per migliorare il circolo emolinfatico, rilassare e defaticare i muscoli della mano e dell'avambraccio. A questi possono essere associati trattamenti fisioterapici come laser, magnetoterapia, ionoforesi e crioterapia.

Le mani sono uno strumento prezioso in ogni professione, ma soprattutto nel campo dell'estetica e delle cure naturali. Per questo motivo vanno salvaguardate cercando di utilizzarle al meglio, sia per il risultato finale sulla cliente, sia per la salvaguardia dell'integrità fisica e professionale dell'operatore. La conoscenza delle cause di questo disturbo vi metterà in grado di prevenirlo e di combatterlo efficacemente, evitando le posizioni scorrette che alla lunga generano l'infiammazione, e privilegiando pratiche e manualità che non danneggino il tunnel carpale.

LE PROFESSIONI A RISCHIO

Impiegati che usano la tastiera per più di tre ore al giorno - Web Master - Muratori - Idraulici - Imballatori - Addetti a catene di montaggio - Tecnici di laboratorio - Igienisti dentali - Programmatori informatici - Tennisti - Pallavolisti - Bodybuilder - Musicisti - Sarti - Estetiste - Massaggiatori - Studenti.

SUGGERIMENTI PER RIDURRE LO STRESS DI MANI E BRACCIA

- Cambiare spesso la posizione del corpo
- Lavorare mantenendo postura e respirazione rilassate
- Fare pause brevi ma frequenti. Se si usa il computer per più di un'ora al giorno, fare piccoli e frequenti aggiustamenti all'angolazione delle vostre mani rispetto alla tastiera: aiuta a ridurre lo stress locale provocato dai movimenti ripetuti.
- Variare le attività nel corso della giornata per ridurre le attività ripetitive. Variare soprattutto il modo di usare le mani, anche piccole variazioni possono aiutare.
- Evitare di lavorare con i gomiti piegati a formare un angolo di meno di 90°. I gomiti troppo piegati comprimono le vene e i nervi e costringono a fare sforzi maggiori.
- Se si lavora al computer, tenere i polsi in posizione neutra, non piegati. In caso di utilizzo frequente del mouse, cambiare dito e tenere sempre il polso morbido, non appoggiato al tavolo ma nemmeno eccessivamente flessso verso il basso. Lo stesso principio vale per ogni genere di attività manuale, massaggio compreso.
- Ridurre al minimo il tempo passato in attività che richiedono contrazione e restringimento del palmo della mano (chiudendo il pollice verso il dito mignolo). Questa posizione contribuisce direttamente alla pressione del tunnel carpale.
- Ridurre il periodo di pronazione delle braccia ed esercitare la posizione supina della braccia. La maggior parte delle attività vengono svolte con le braccia in posizione prona (palmi delle mani rivolti verso il basso). Quando la mano è prona, il radio (osso situato nell'avambraccio) ruota nella posizione mediale creando restringimento e compressione del tunnel carpale. Per questo è utile portare spesso le braccia in posizione supina (con i palmi rivolti verso l'alto), in modo da controbilanciare l'effetto negativo della pronazione.
- Fare esercizio fisico regolarmente. Un fattore che può contribuire alla sindrome del tunnel carpale è un apparato cardiocircolatorio poco in forma, con conseguente scarsa irrorazione sanguigna nella zona delle mani.
- Se si usano molto le mani sul lavoro, scegliere attività per il tempo libero in cui vengano utilizzate prevalentemente altre parti del corpo. Per esempio, preferire il nuoto o il calcio alla pallavolo o ai pesi, il coro alla chitarra e così via.
- Se si opera nel settore dei massaggi, evitare manualità che comprimono il tunnel carpale.

IL TEST: COME STA IL VOSTRO NERVO MEDIANO?

I movimenti della mano e del polso che creano sofferenza al tunnel carpale sono:

- la flessione della mano in avanti

- l'estensione della mano indietro.

Il test di Phalen per la valutazione della sofferenza del nervo mediano nel tunnel carpale si basa su questi semplici principi.

Provate anche voi:

- mantenete le mani l'una contro l'altra, palmo contro palmo, con i gomiti flessi, in forte pressione, provocando un'estensione forzata del polso verso l'indietro. Mantenete la posizione per un minuto circa.

- ripetete l'esercizio, questa volta con le mani dorso contro dorso, rivolte verso il basso, in modo da creare una forzata flessione del polso in avanti.

Riuscite a sopportare queste posizioni? Sentite dolore? E' un dolore sopportabile? Se fate parte delle categorie a rischio, tenete sotto controllo la salute dei vostri polsi con questo facile test. Servirà ad evitarvi sgradevoli conseguenze per il futuro.

