

# RECOMANDĂRI PENTRU PACIENȚII CU SINDROM DE TUNEL CARPIAN

Dr. Daniela Avramescu  
medic specialist

Simptomele sindromului de tunel carpian apar de obicei în timp ce țineți un obiect în mână, precum un telefon sau un ziar sau la volan. De asemenea, acestea tind să apară noaptea și vă pot trezi în timpul nopții, sau puteți observa amorțeala când vă treziți dimineața.

Mișcările la nivelul încheieturii pumnului, apăsarea nervului sau pur și simplu atingerea nervului pot declanșa simptome la multe persoane.

Unii medici recomandă o radiografie a încheieturii afectate pentru a exclude alte cauze ale durerii la încheietura mâinii, cum ar fi artrita sau o fractură. Cu toate acestea, radiografiile nu sunt utile pentru a pune diagnostic de sindrom de tunel carpian. Electromiografia poate fi utilizată pentru a diagnostica stadiul afecțiunii și a exclude alte patologii.

## Tratament

Tratați sindromul tunelului carpian cât mai devreme posibil după începerea simptomelor. În primele etape, lucruri simple făcute corect pot face ca problema să dispară. De exemplu:

- Faceți pauze mai frecvente pentru a vă odihni mâinile.
- Evitați activitățile care înrăutățesc simptomele.
- Aplicați comprese reci pentru a reduce inflamația.

Alte opțiuni de tratament includ folosirea ortezelor de pumn, medicamente și intervenția chirurgicală. Ortezarea și alte tratamente conservatoare sunt mai potrivite să funcționeze dacă ați avut doar simptome ușoare până la moderate, și dacă le-ați avut doar intermitent și nu mai mult de 10 luni.

O orteză de pumn care vă ține încheietura mâinii imobilizată în timp ce dormiți poate ajuta la ameliorarea simptomelor de furnicături și amorțeală. Ortezarea nocturnă poate fi o opțiune bună și la gravide, deoarece nu implică utilizarea niciunui medicament pentru a fi eficientă.

La domiciliu puteți folosi antiinflamatoare nesteroidiene în scopul diminuării durerii date de sindromul tunelului carpian pe termen scurt, precum și medicamente pentru durerea neuropată și vitamina B6.

Alte opțiuni de tratament includ exercițiile medicale. Unii pacienți pot beneficia de exerciții care ajută glisarea nervului median la nivelul tunelului carpian.

Printre tratamentele non-chirurgicale se numără și injectarea în tunelul carpian a unui corticosteroid, cum ar fi cortizonul, pentru a calma durerea, eventual prin infiltrații ghidate ecografic.

Dacă simptomele dvs. sunt severe sau nu răspundeți la alte tratamente, aveți indicație operatorie. Scopul chirurgiei tunelului carpian este de a diminua presiunea prin tăierea ligamentului ce apasă pe nervul median.

Discutați riscurile și beneficiile fiecărei tehnici cu chirurgul dvs. înainte de operație. Printre riscurile chirurgicale se numără: eliberarea incompletă a ligamentului, infecții cu răni, formarea cicatricelor cheloide și fibrozare ce pot cuprinde și structurile din jur, leziuni la nivelul nervilor sau vaselor de sânge.

În timpul procesului de vindecare după operație, țesuturile ligamentare cresc treptat înapoi, permițând mai mult loc pentru nerv. Acest proces de vindecare durează de obicei câteva luni, dar pielea se vindecă în câteva săptămâni.

În general, medicul vă va încuraja să vă folosiți mâna după ce s-a vindecat ligamentul, trecând treptat înapoi la utilizarea normală a mâinii, evitând inițial mișcări puternice ale mâinii sau poziții extreme ale încheieturii.

Durerea sau slăbiciunea pot dura de la câteva săptămâni până la câteva luni după operație. Dacă simptomele dvs. au fost foarte severe, este posibil ca simptomele să nu dispară complet nici după operație.

#### Stil de viață și remedii la domiciliu

Acești pași pot oferi o diminuare a simptomelor:

- Faceți pauze scurte și frecvente din activități repetitive care implică folosirea mâinilor.
- Pierdeți în greutate dacă sunteți supraponderal sau obez.
- Evitați fumatul și consumarea băuturilor alcoolice.
- Rotiți-vă încheieturile și întindeți-vă palmele și degetele.
- Luați un analgic sau un antiinflamator nesteroidian dacă aveți dureri și dacă acesta v-a fost recomandat de un medic.
- Purtați o orteză fixă, dar nu foarte strânsă, la încheietura mâinii. Puteți găsi orteze la farmacii, la magazinele de ortoprotetice, dar se pot comanda și de pe internet.
- Evitați să dormiți pe mâini.

Credeți că suferiți de sindrom de tunel carpian? Atunci puteți face câteva lucruri simple înainte de a vă programa o consultație la un medic:

- În primul rând, încercați să stabiliți dacă anumite activități par să înrăutățească simptomele și schimbați modul în care le faceți sau să le evitați dacă este posibil. De exemplu, dacă conducerea mașinii pare să provoace simptome, încercați să schimbați poziția mâinilor pe volan.
- De asemenea, deși există unele costuri implicate, nu există niciun rău în încercarea unei orteze de pumn pe timp de noapte pentru a vedea dacă asta ajută simptomele.

## Exerciții și terapii recomandate la domiciliu

Dacă aveți simptome ușoare, este posibil să puteți ameliora durerea cu câteva exerciții simple, asociate cu purtarea unei orteze de pumn și cu ajustarea activităților în scopul reducerii presiunii din canalul carpian.

- Scuturați-vă mâna. Acest exercițiu este foarte ușor. Este deosebit de util noaptea, dacă nu purtați ortează, când durerea sau amorțeala pot fi mai supărătoare.
- Strângeți și deschideți pumnul, întinzând degetele ca un eventai; întindeți-le cât de mult puteți. Repetați de 10 ori, 3 ture pe zi.
- Atingerea degetului mare - Pe rând, atingeți vârful fiecărui deget cu vârful degetului mare, astfel încât să obțineți un inel format din vârful degetului mare cu fiecare deget în parte. Repetați de 10 ori.
- Întindeți-vă brațul înainte – orizontal – și ridicați palmele perpendicular față de planul corpului, ca atunci când îi arătați cuiva să se oprească - semnul "Stop!" Veți simți un ușor disconfort în braț și palmă, ceea ce înseamnă că exercițiul este executat corect. Repetați de 10 ori.
- Unul dintre cele mai cunoscute exerciții pentru sindromul de tunel carpian în cadrul fizioterapiei este reprezentat de folosirea mingilor antistres. La început se recomandă o minge moale, dar cu timpul puteți folosi o altă minge mai densă și mai dură. Strângeți mingea timp de 5 secunde. Se fac 3 seturi de 10 repetări.

### Masaj

Terapia prin masaj poate ajuta la tratarea sindromul de tunel carpian prin promovarea circulației, diminuarea inflamației, având și efect sedativ la nivelul mușchilor și tendoanelor.

Aplicați o presiune ușoară asupra mușchilor de la nivelul umărului, brațului, pumnului și mâinii. Începeți masajul cu atingeri ușoare și evitați presiunea prea mare.

### Hidroterapie

Hidroterapia este eficientă nu numai pentru ameliorarea durerii, ci și pentru scăderea inflamației și ca adjuvant în vindecare. Puteți cufunda mâna și încheietura mâinii afectate în apă caldă (nu fierbinte) timp de 30 de secunde, eventual într-un lighean cu apă caldă, apoi 15 secunde în ligheanul cu apă rece. Fiecare astfel de sesiune de dușuri alternative trebuie să dureze cel puțin 3 minute.

**De reținut! Se vor evita suprasolicitățile de orice fel, precum și activitățile în urma cărora simțiți dureri sau amorțeli la nivelul canalului carpian.**