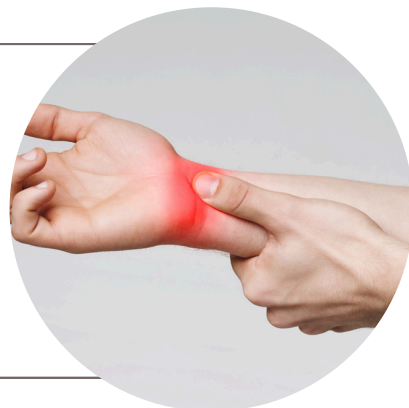


QUÈ ÉS?

És la compressió del nervi mitjà situat en la part anterior del canell, a conseqüència d'un augment de pressió en el túnel del carp.

Aquesta síndrome és més freqüent en dones d'entre 30 i 60 anys.



SÍMPTOMES

- Formigueig en els dits polze, índex, mitjà i part de l'anul·lar de la mà.
- Entumiment dels dits i palmell de la mà.
- Feblesa.
- Atròfia de la musculatura del polze.
- Dolor en la cara palmar.
- Dificultat en els moviments fins.

FACTORS DE RISC

- Moviments repetitius.
- Postures forçades.
- Utilitzar eines que generen vibracions.
- Ús inadequat del ratolí.

CAUSES

- Inflamació d'alguna estructura del túnel del carp.
- Moviments repetitius.
- Postures forçades de canell.
- Moviments de pinça amb els dits, repetidament.
- Desequilibris hormonals i metabòlics.
- Lesions prèvies (esquinços, dislocacions).
- Malalties de les articulacions: artritis reumatoide, artritis, osteoartritis.

MESURES PREVENTIVES

- Col·locar el canell en posició neutra.
- Realitzar pauses durant les tasques.
- Alternar amb tasques que no impliquin moviments repetitius.
- Utilitzar eines anti vibratòries.
- Utilitzar teclats ergonòmics o suports de canell quan s'utilitza l'ordinador.

TRACTAMENT

- Ús d'una fèrula nocturna en posició neutra del canell.
- Fer canvis de tasques, evitant aquelles que siguin lesives.
- Fer exercicis d'estiraments i enfortiment muscular a nivell del canell.
- Sotmetre's a un tractament de fisioteràpia.
- Cirurgia en els casos amb símptomes greus o en aquells sense millora amb un altre tractament.
- Ingesta de medicaments: analgèsics i/o antiinflamatoris.
- Realitzar infiltracions de corticoesteroides.

