

TUNNEL CARPALE

Per chi usa spesso il mouse del computer !

le indicazioni della logitech sono errate e non poco.

1. chi lavora tanto al computer dovrebbe avere sedie con i braccioli: è fondamentale che l'avambraccio sia appoggiato. Questo previene il tunnel carpale che è lì dietro l'angolo.
2. se non è possibile è bene appoggiare l'avambraccio sul tavolo. E' scomodo con i pc ma va bene con i notebook.
3. la sedia non deve avere tutte quelle oscillazioni che sembrano all'inizio tanto comode: l'oscillazione richiede continui micro riaggiustamenti posturali e alla fine della giornata è in tilt il sistema muscolare, posturale, nervoso...poi uno dice "son stanco"..:-)
4. se si è già in situazione di tendinite o tunnel carpale iniziale andare di corsa da un fisioterapista (**meglio un massofisiot.**) che sappia fare un lavoro di distensione e allungamento dei retinacoli del polso.

<http://www.netterimages.com/image/retinacula.htm> figure 593, 524, 587, 625

(sono delle

"fascette" entro cui scorrono i tendini e quando stressate chiudono il passaggio dei tendini)

Non cascare nell'invito a fare solo **laser, magneto, iono e piripicchi vari** che riducono l'infiammazione ma non allungano i retinacoli e **dopo 40 gg si è daccapo.**

Diversamente la prospettiva è chirurgica col solo 60% di successi.

uno studio della velocità di conduzione motoria e sensitiva che dimostri un rallentamento della velocità a livello del passaggio del nervo mediano nel canale carpale, ovvero nel polso. Solitamente le alterazioni son sia a destra che sinistra. Può fare degli esami del sangue per vedere se ha delle condizioni predisponenti (**acromegalia, mixedema** o altre condizioni più rare che ora non mi ricordo..). Lo studio della anamnesi + velocità di conduzione + esame clinico consente di arrivare ad una diagnosi quasi sicuramente azzeccata, poi se vuole la certezza ci vorrebbe una biopsia, ma non mi risulta che nessuno la faccia!! Un'ecografia o una risonanza del polso potrebbero aggiungere qualcosa ma non permettono una diagnosi da soli.

E ci credo: una biopsia di cosa, del nervo mediano? La diagnosi, come hai correttamente detto, è la conclusione di un iter che prevede anamnesi, valutazione clinica ed esami strumentali. Io in molti casi risparmio l'EMG ai pazienti perché la storia clinica e il quadro sintomatologico-obiettivo parlano da soli. Per Fata Morgana: non sono d'accordo. **Esistono casi di disturbi funzionali che non sono determinati da una compressione costante del nervo. In altri termini, posso avere una sintomatologia da tunnel carpale con EMG negativa.** In genere per l'indicazione all'intervento mi baso più sui disturbi avvertiti che non sui risultati dell'esame. Ho operato gente con un quadro elettrofisiologico quasi normale, ma che non **dormiva la notte per il formicolio alle dita.**

in effetti non si è capito, ma scherzavo...Di solito quando si parla di "diagnosi di certezza" in medicina ci si riferisce a qualcosa che si ottiene da biopsie e esame anatomo patologico o esami culturali...Se uno vuole la diagnosi di certezza per la sindrome del tunnel carpale, dopo che ha una **elettro-neurografia** positiva, anamnesi positiva, esame clinico positivo, e non gli basta ancora qualcosa che ai medici basta, gli dico: visto che non ti basta adesso ti facciamo una biopsia del nervo mediano, così vedi come accetta la diagnosi :-). Chissà magari si potrebbe dimostrare una demielinizzazione segmentaria a livello carpale, peccato che poi il paziente avrebbe qualche esito in seguito alla biopsia..

CONSIGLI E RIMEDI

Traduzione con GOOGLE Translate:

La **sindrome del tunnel carpale** è una patologia del nervo della mano che provoca dolore, intorpidimento e formicolio. È causata da movimenti ripetitivi delle mani, come l'uso del computer. Anche se colpisce entrambi i sessi, è particolarmente diffuso tra le donne di età compresa tra 30 e 60 anni

cosa fare:

1. Configurare il proprio spazio di lavoro con schermi regolabili, tastiere e piani di lavoro per eliminare sforzo extra per i polsi e le mani. Posizionare la tastiera in modo che sia a livello del gomito. Gli avambracci, i polsi e le mani dovrebbe essere in una retta parallela al pavimento durante la digitazione.
2. Utilizzare un rilievo di polso con la tastiera. Un rilievo di polso è un supporto imbottito che riposa sotto i polsi, corre la lunghezza della tastiera e prende il via lo stress polsi sollevandoli al livello della tastiera.
3. Esercizio di lavoro prima e dopo. Prova le seguenti: Stand ed estendere entrambe le braccia fuori dal petto con i palmi rivolti fuori e le dita rivolte in alto. Mantenete la posizione per un conteggio di cinque. Raddrizzare i polsi e relax dita, poi fare un pugno chiuso con ciascuna mano. Piegare i polsi verso il basso e contare fino a cinque. Ripetere questi esercizi dieci volte per ogni sessione.
4. Prendere brevi pause ogni ora di lavoro. Durante una pausa, alzarsi, respirare lentamente e profondamente, permettono le braccia a pendere, e agitare per un paio di secondi. Questo consentirà di evitare l'accumulo di tensioni muscolari.
5. Sit dritto sulla sedia mentre si lavora, e ricordarsi di toccare i tasti leggermente durante la digitazione.
6. Spezzettare i tipi di lavori ripetitivi con altri compiti per tutta la giornata in modo che le mani e gli occhi una pausa. **Tips:** Come precauzione, indossare un tutore al polso o tutore se si sta facendo un lavoro ripetitivo con le mani e i polsi, come dattilografia, la scrittura e gestione di un registratore di cassa.
Ciò fornirà un sostegno extra per il polso e la mano. Consultare il medico immediatamente se pensi di avere la sindrome del tunnel carpale. È molto più facile da curare se diagnosticato precocemente.

Suggerimenti dagli utenti eHow: polso avvolge da David J. Mack

Come libero professionista, non posso controllare sempre il mio ambiente di lavoro, come ho più client e utilizzare configurazioni scrivania molti. Ma mi ricordo sempre di portare due polso breve ACE avvolge. Faccio in modo che siano comodi (ma non troppo) e di iniziare appena sotto le nocche pollice.

Carpal tunnel syndrome is a nerve disorder in the hand that causes pain, numbness and tingling. It is caused by repetitive motion of the hands, such as computer use. Although it affects both sexes, it is especially common among women between the ages of 30 and 60.

Steps:

1. Set up your work space with adjustable screens, keyboards and work surfaces to eliminate extra strain to the wrists and hands. Position your keyboard so that it is at elbow level. Your forearms, wrists and hands should be in a straight line parallel to the floor as you type.
2. Use a wrist pad with your keyboard. A wrist pad is a cushioned support that rests under your wrists, runs the length of your keyboard and takes the stress off your wrists by raising them to the level of the keyboard.
3. Exercise before and after work. Try the following: Stand and extend both arms out from your chest with palms facing out and fingers pointing up. Hold for a count of five. Straighten your wrists and relax fingers, then make a tight fist with each hand. Bend your wrists down and count to five. Repeat these stretches ten times for each session.
4. Take short breaks every hour at work. During your break, stand up, breathe in slowly and deeply, allow your arms to hang loosely, and shake for a couple of seconds. This will prevent buildup of muscle tension.
5. Sit up straight in your chair while working, and remember to tap keys lightly as you type.
6. Break up repetitive types of work with other duties throughout the day so your hands and eyes get a break. Tips: As a precaution, wear a wrist brace or splint if you are doing repetitive work with your hands and wrists such as typing, writing or operating a cash register.

This will provide extra support to the wrist and hand. See your doctor immediately if you think you have carpal tunnel syndrome. It is much easier to treat if detected early on.

Tips from eHow Users: **Wrist wraps** by [David J. Mack](#)

As a freelancer, I can't always control my work environment, as I have multiple clients and use many desk setups. But I always remember to bring two short ACE wrist wraps. I make sure they are snug (but not tight) and start just below my thumb knuckles.

