



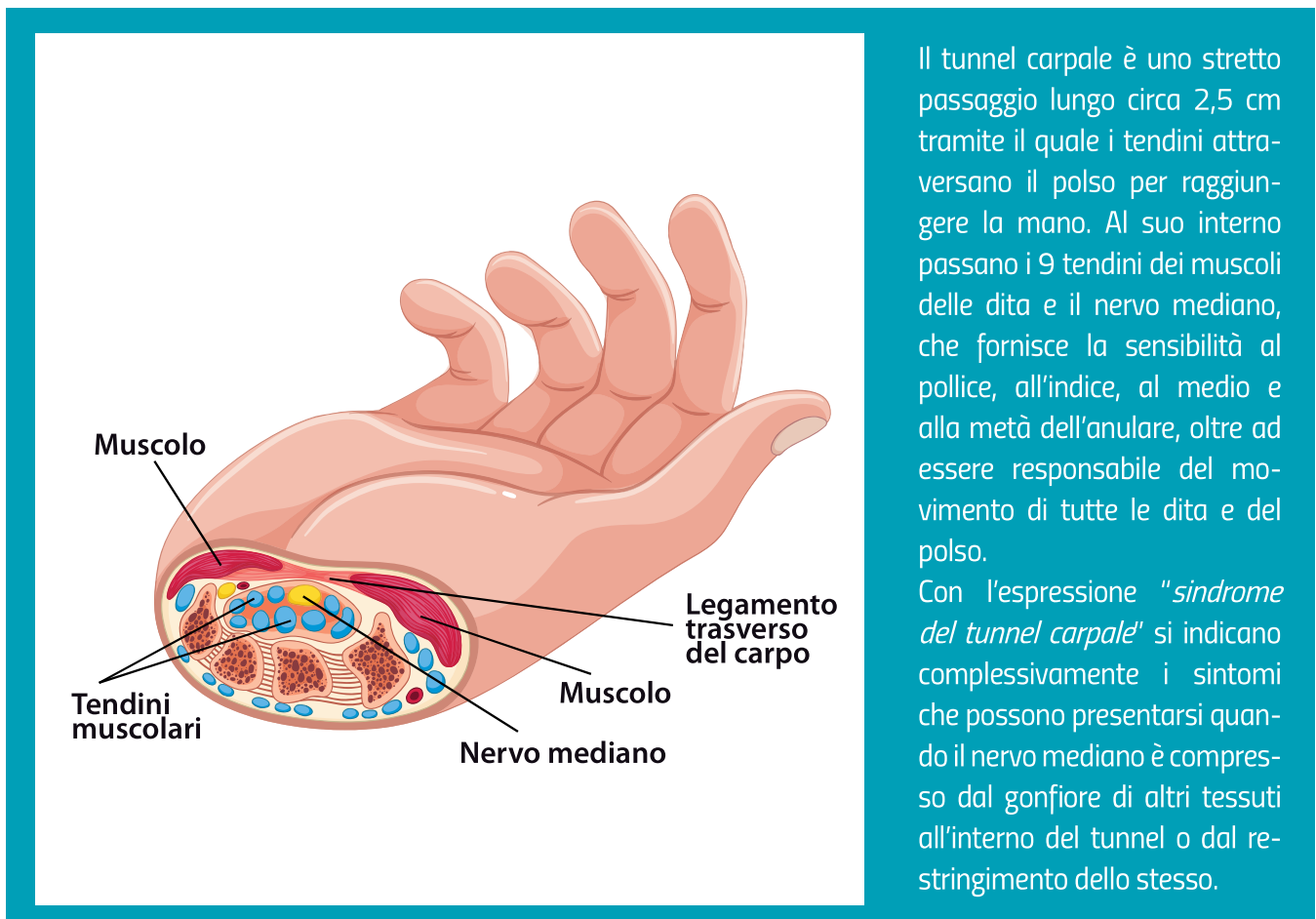
UN TUNNEL TROPPO STRETTO

SUGGERIMENTI PER AFFRONTARLO

Molte persone soffrono della sindrome del tunnel carpale, un disturbo che sembra essere diventato più frequente soprattutto nella popolazione femminile. Una diagnosi precoce può consentire il miglioramento dei sintomi evitando che il disturbo diventi cronico.

La sindrome del tunnel carpale è un disturbo abbastanza comune, in crescita in diversi paesi. Le più colpite sono le donne di mezza età o in gravidanza: oltre a ragioni anatomiche (tunnel carpale più stretto rispetto agli uomini) si ritiene che anche gli ormoni fem-

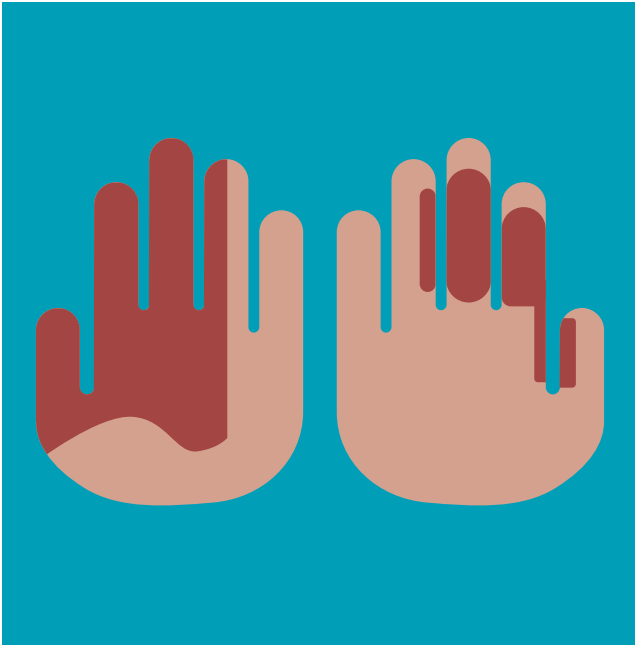
minili possano svolgere un ruolo influenzando in qualche modo i tessuti presenti in questa zona. Si stima che la sindrome interessi dal 30 al 60% delle donne in gravidanza, con una risoluzione dei sintomi molto frequente, ma non sempre rapida, dopo il parto.



QUALI SONO I SINTOMI?

I sintomi si manifestano in genere lentamente, in modo insidioso, e possono diventare cronici, interferendo pesantemente sulla capacità di svolgere le attività quo-

tidiane. All'inizio compare soprattutto l'intorpidimento o il formicolio alle dita (pollice, indice, medio e la metà dell'anulare rivolta verso il pollice), che può essere accompagnato anche da dolore.



In una seconda fase il dolore può estendersi all'intera mano e all'avambraccio. I sintomi spesso peggiorano di notte, causando disturbi del sonno, ma possono diventare più continui e possono interessare una o entrambe le mani. Oltre ai disturbi alla sensibilità possono presentarsi anche difficoltà nell'eseguire movimenti fini, come allacciare i bottoni della camicia, e una riduzione della forza prensile della mano, con frequenti cadute degli oggetti.

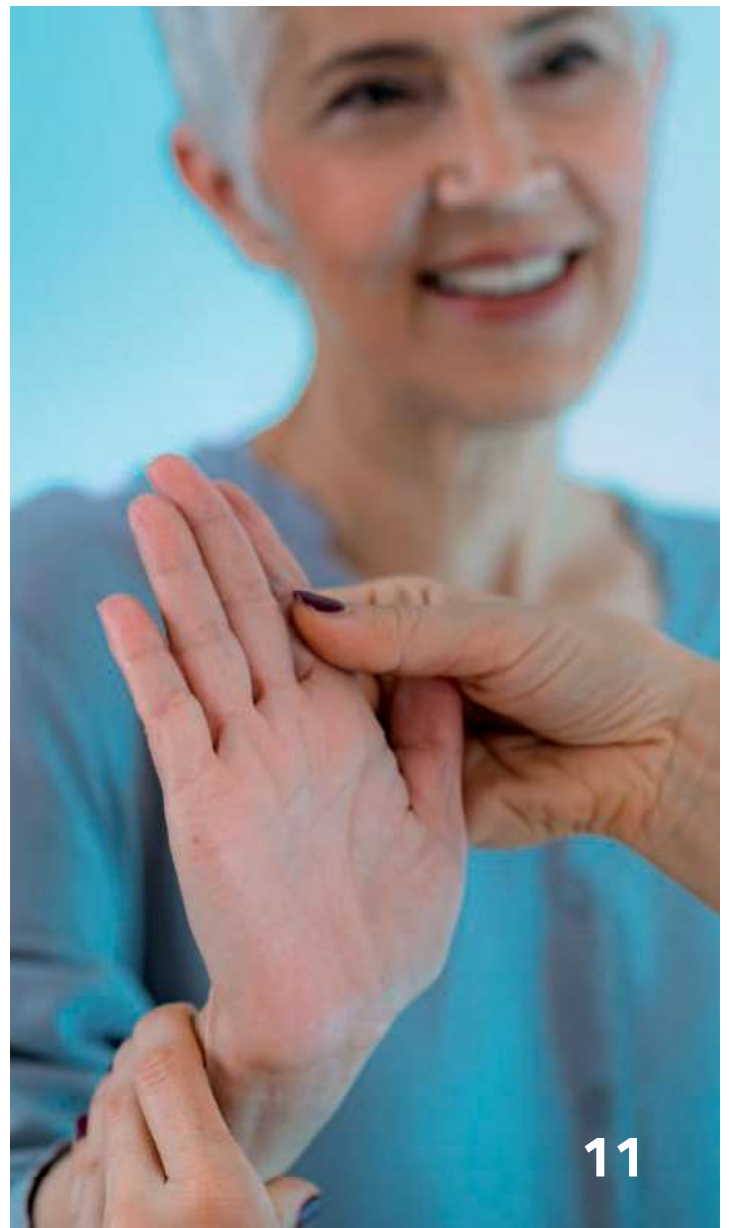
CHI È A MAGGIOR RISCHIO?

Sono considerati fattori di rischio malattie come il diabete e l'ipotiroidismo, l'obesità, le pregresse fratture delle ossa del carpo e le infiammazioni dovute all'artrite.

Alcuni lavori inoltre sono associati a tassi più elevati di sindrome del tunnel carpale, in genere quelli che comportano movimenti ripetitivi del polso e delle dita, come l'uso del computer per molte ore al giorno o l'utilizzo di macchinari pesanti che applicano forti vibrazioni alle mani o richiedono una presa forte (ad esempio l'utilizzo di martelli pneumatici).

COME SI DIAGNOSTICA?

Se non viene rapidamente diagnosticata, la sindrome del tunnel carpale tende a peggiorare nel tempo. Spesso chi ne è colpito cerca di risolvere i sintomi iniziali del disturbo alzando il braccio e muovendo le dita della mano e si rivolge al medico solo quando compare il dolore, ma la diagnosi tardiva della sindrome porta a esiti peggiori a lungo termine, anche dopo l'intervento chirurgico. La diagnosi si basa generalmente sui sintomi caratteristici e sui risultati dell'esame obiettivo, inclusa la diminuzione della sensibilità nelle dita innervate dal nervo mediano e la debolezza del pollice. Per confermare la diagnosi



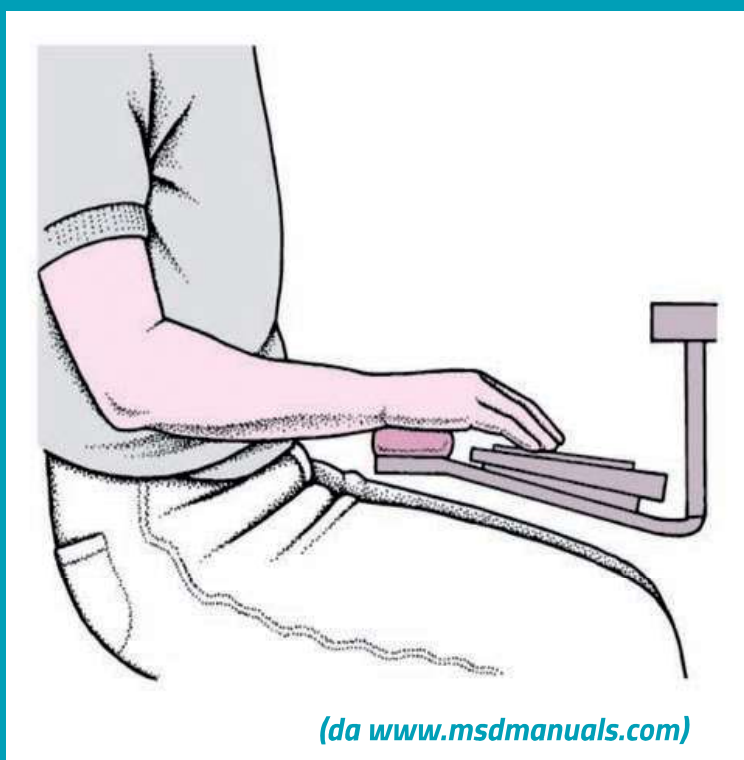
possono essere eseguiti studi sulla conduzione nervosa e l'elettromiografia. Il medico può inoltre prescrivere esami di laboratorio per indagare l'eventuale presenza di malattie associate, in particolare diabete e ipotiroidismo.

COME SI CURA?

Il trattamento iniziale della sindrome del tunnel carpale prevede la sospensione delle attività che provocano i sintomi, unita all'uso di un tutore durante la notte, in modo da stabilizzare il polso ed evitare la compressione del nervo. Il medico può insegnare esercizi specifici per il mo-

vimento del polso, che possono anch'essi migliorare i sintomi. Gli impacchi con ghiaccio, l'applicazione di anestetici locali e l'assunzione di farmaci antinfiammatori possono contribuire ad alleviare il dolore, ma gli effetti sono di breve durata. Se il disturbo persiste il medico può proporre l'iniezione di cortisone nell'area interessata, con un beneficio che può durare per alcuni mesi. In molti casi è necessario rivolgersi ad un medico specialista per valutare se intervenire chirurgicamente per liberare il nervo compresso, risolvendo il più delle volte il problema in modo definitivo.

L'uso della tastiera del computer in posizione scorretta può causare la sindrome del tunnel carpale o contribuire alla sua insorgenza. Per prevenire la patologia, si deve mantenere il polso in posizione neutra: ciò significa che la linea che va dalla mano all'avambraccio deve essere mantenuta dritta. La mano può essere leggermente più bassa rispetto all'avambraccio, ma non deve mai essere più alta e il polso non deve essere piegato. La tastiera deve essere posizionata un po' più in basso, mantenendo la mano leggermente al di sotto del gomito. Per sostenere il polso si può utilizzare un cuscinetto.



Tuttavia, l'introduzione del lavoro al computer è solo una delle cause dell'aumento dell'incidenza di questa sindrome. Occorre infatti evidenziare che, contemporaneamente, sono aumentati sia l'attenzione sul posto di lavoro che il ricorso alle cure mediche e la capacità diagnostica. In ogni caso, è bene sapere che la sindrome del tunnel carpale è riconosciuta come malattia professionale dal Ministero della Salute e il lavoratore che ne è affetto ha diritto all'indennizzo dell'INAIL.