

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO?

Es una afección en la cual hay presión excesiva sobre el nervio mediano, el nervio de la muñeca que permite la sensibilidad y el movimiento a partes de la mano. El síndrome del túnel carpiano puede ocasionar entumecimiento, hormigueo, debilidad o daño muscular en la mano y los dedos.

TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento que está ejerciendo presión sobre el nervio. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de cuánto tiempo se ha presentado la compresión del nervio y de su gravedad.

EXPECTATIVAS (PRONÓSTICO)

La recuperación tras la cirugía es diferente según la gravedad y el tiempo de evolución de los síntomas.

Normalmente, el dolor nocturno desaparece de forma inmediata, pero el entumecimiento, hormigueo o la disminución de la sensibilidad y/o fuerza, pueden tardar en recuperarse, pues depende del grado de lesión del nervio así como de la duración de los síntomas, e incluso puede no llegar a recuperarse nunca si la lesión del nervio es irreversible.

La piel suele cicatrizar en 10-12 días, pero la cicatrización interna puede durar hasta 4-6 semanas (aunque la cicatriz en la piel es pequeña, la interna llega hasta el pliegue de la palma de la mano), por lo que es normal sentir molestias en esta zona durante este tiempo.

RECOMENDACIONES

El vendaje compresivo lo debe llevar durante la primera semana, así como un cabestrillo para llevar la mano en alto. Durante ese periodo, debe realizar el ejercicio nº 1 de la hoja entregada (movilización).

Al pasar la semana, se retirará el vendaje y se colocará un apósito. Durante este periodo, y hasta que disminuya el dolor de la palma de la mano (pasadas 4-6 semanas), debe realizar, además del ejercicio nº 1, los ejercicios nº 2 a 6.

Cuando le retiren los puntos de sutura (a los 12-14 días), recomendamos masajear la zona de la cicatriz externa y la interna (hasta el pliegue de la palma de la mano) con aceite de rosa de mosqueta 3 veces al día (es normal que parezca que se abre un poco la cicatriz al quitar los puntos porque la piel a este nivel es muy gruesa).

A las 4-6 semanas, cuando hayan mejorado/desaparecido las molestias, además de todos los ejercicios indicados, debe realizar los ejercicios nº7 y 8 a la vez que va añadiendo peso de forma progresiva cuando realice los ejercicios de flexoextensión de muñeca.

Lo normal que es pueda reiniciar su actividad laboral en dos meses, o antes si no precisa la realización de fuerza con la mano.



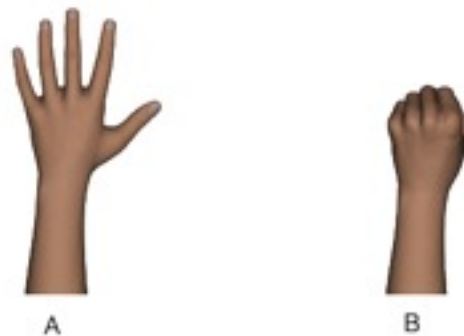
SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Estos ejercicios están destinados a ayudar a la recuperación tras la cirugía del Síndrome del Túnel Carpiano.

Se recomienda realizar 10 repeticiones de cada ejercicio al menos una vez al día, excepto el de potenciación (6), que se recomienda realizarlo varias veces a lo largo del día.

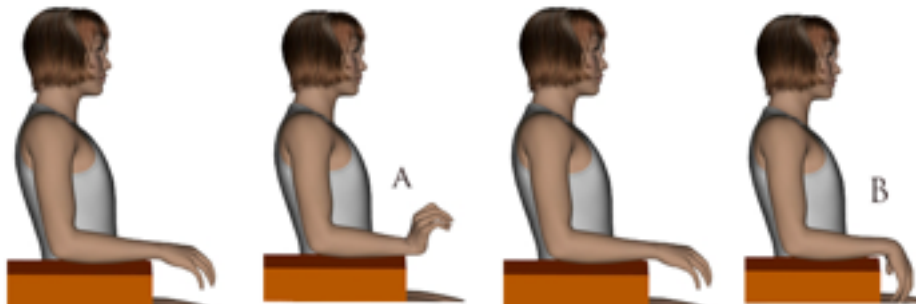
Puede encontrar videos ilustrativos de los ejercicios en www.traumatologiahellin.wordpress.com

1) Movilidad de los dedos: con la mano abierta, separar los dedos en forma de abanico todo lo posible (A), mantener la posición 5-10 segundos y descansar. Luego cerrar todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño (B), mantener 5-10 segundos y



volver a la posición inicial de reposo.

2) Flexoextensión de muñeca: sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos (A) y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener



5-10 segundos y volver a la posición inicial (B).

3) Movilidad dedos 2: Con la punta del dedo pulgar, intentar tocar la yema de cada uno de los otros dedos.

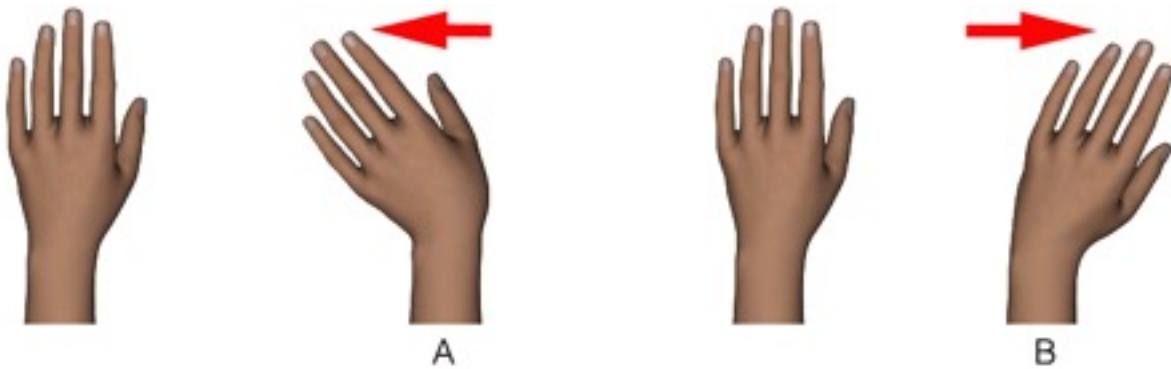


SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

4) Oposición del pulgar: Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base de los dedos, comenzando por el índice y terminando por el meñique



5) Movilidad lateral muñeca: Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca dirigiendo la mano primero hacia fuera (A), mantener 5-10 segundos para posteriormente relajar volviendo a la posición de reposo. Continuamos moviendo la mano hacia dentro (B), mantener otros 5-10 segundos y volver a la posición de reposo.

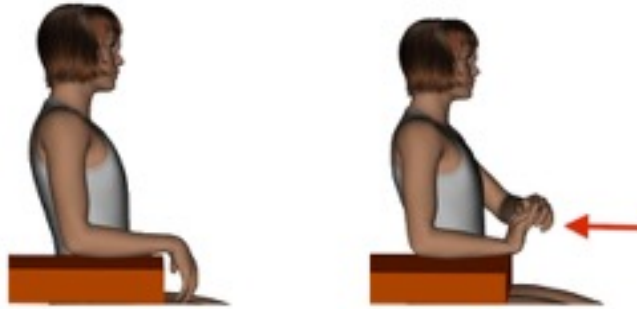


6) Potenciación de la mano: Para conseguir fuerza nuevamente en la mano, debemos cerrar lentamente la misma todo lo que sea posible hasta lograr “hacer puño”. Se puede utilizar una pelota blanda de goma o un globo lleno de harina o arroz, para apretarlo de vez en cuando.



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

7) Extensión muñeca: sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, llevar la mano hacia arriba, ayudándonos con la mano sana para conseguir la máxima extensión (flexión dorsal), mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.



8) Extensión máxima de muñeca: se apoya la mano abierta en una mesa e inclinamos el cuerpo hacia delante de manera que consigamos extender al máximo la muñeca, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

