



## TUNNEL CARPALE E OSTEOPATIA

La sindrome del tunnel carpale si verifica quando il nervo mediano, che si estende dall'avambraccio fino al palmo della mano, viene compresso o stretto a livello del polso. Il **nervo** mediano controlla le sensazioni dell'area palmare e porta impulsi ai piccoli muscoli della mano che consentono alle dita e al pollice di muoversi. Il tunnel carpale (lo stretto e rigido tunnel dove passano ossa e legamenti fino alla base della mano) ospita il nervo mediano e i tendini.

A volte, lo spessore dei tendini a causa di irritazione o gonfiore dei **tendini**, restringe il volume del tunnel carpale e causa una compressione del nervo mediano. Le conseguenze possono essere dolore, debolezza o intorpidimento della mano e del polso che si irradia poi lungo tutto il braccio.

**I sintomi della sindrome del tunnel carpale sono progressivi** e iniziano con bruciore frequente, formicolio, intorpidimento o prurito nel palmo della mano e delle dita, in particolar modo del pollice e del dito indice e medio.

La sindrome del tunnel carpale è anche associata alla gravidanza e patologie come diabete, artrite reumatoide e patologie della tiroide. In alcuni casi, nessuna causa può essere identificata.

Esistono pochi dati clinici per dimostrare che i movimenti ripetuti e forti della mano e del polso durante attività sportive o lavorative possano causare disturbi da movimenti ripetitivi come la borsite e la tendinite.

I soggetti maggiormente a rischio di sindrome del tunnel carpale sono le donne, tre volte più a rischio rispetto agli uomini.

Questo dipende dalla grandezza del tunnel carpale, molto più piccolo nelle donne che negli uomini. **Generalmente la mano dominante viene colpita per prima** dalla sindrome e percepisce il dolore in modo più acuto.

Anche le persone che soffrono di diabete o altri disturbi legati al sistema metabolico che interessano i nervi del corpo sono più soggetti a soffrire o a sviluppare la sindrome.

Una pronta diagnosi è importante per evitare danni permanenti al nervo mediano. Un esame fisico delle mani, braccia, spalle e collo può aiutare a determinare se i sintomi del paziente con sindrome del tunnel carpale sono legate ad attività quotidiane o a una malattia di base.

Il polso viene esaminato controllando il gonfiore, il calore e il colore. Ogni dito dovrebbe essere testato per verificarne la sensazione e dovrebbero essere controllati i segni di atrofia e la forza dei muscoli alla base della mano. I medici possono utilizzare esami specifici per verificare se si tratta di sindrome del tunnel carpale o di un'altra patologia. Spesso è necessario eseguire test elettrodiagnostici per confermare la diagnosi di sindrome del tunnel carpale, come l'elettromiografia, l'ecografia o la risonanza magnetica.

Non basta constatare il dolore, gonfiore e altri sintomi, ma bisogna ricercare e correggere le disfunzioni che producono il disagio. Rivolgersi ad un osteopata può essere un'ottima idea per evitare di incorrere a farmaci. Prima ci si rivolge a uno specialista e prima si noteranno gli ottimi risultati del trattamento osteopatico.

Generalmente i sintomi tendono a scomparire nel giro di poche settimane dal trattamento. Anche nei casi peggiori, dove è necessario intervenire chirurgicamente, l'aiuto dell'osteopatia e delle sue tecniche può accelerare i tempi di guarigione e quelli di recupero.

## Le cause

La pressione nella zona del polso può essere aggravata, ad esempio, dall'uso eccessivo dei muscoli dal proprio lavoro. Ma può anche essere compresso dal tessuto cicatriziale ed edema (gonfiore) durante la gravidanza.

Scarso drenaggio linfatico dal braccio è stato collegato a problemi vertebrali della parte superiore della schiena, e qui è necessaria una breve digressione per capire perché.

Il sistema linfatico è il sistema di drenaggio del corpo. La linfa è il fluido che bagna i tessuti e gli organi del corpo. Trasporta sostanze nutritive nelle aree e rimuove i rifiuti.

Sebbene abbia una propria rete indipendente di canali e punti di raccolta per far circolare il fluido, non ha una pompa propria, a differenza delle nostre arterie, che si basano sul cuore. Invece, si basa sul pompaggio fatto dall'effetto schiacciamento dei muscoli mentre si contraggono e si rilassano intorno ai canali.

Tutti abbiamo visto i risultati del cattivo drenaggio linfatico - le mani gonfie o i piedi degli anziani o delle donne incinte. Ci sono anche alcune malattie che lo causano, così come i cambiamenti artrici nel polso, forse a causa di lesioni o pesanti lavori manuali che coinvolgono la mano.

Nel caso del tunnel carpale, **le restrizioni nelle articolazioni della colonna vertebrale superiore possono interessare una parte del sistema nervoso** che controlla il diametro delle arterie e dei canali linfatici - rendendole più strette. Canali più stretti = meno drenaggio = più fluido nel braccio e nel polso = più pressione (come far esplodere un palloncino) sul nervo mediano.

Il trattamento osteopatico viene spesso diretto nella parte superiore della schiena con l'obiettivo di **liberare queste restrizioni per normalizzare il sistema nervoso** e migliorare il drenaggio della mano e del braccio.

**Mentre ci sono** alcuni casi che possono essere aiutati solo da un intervento chirurgico, ce ne sono molti altri in cui alcuni trattamenti saranno tutto ciò che è necessario per sbarazzarsi dei sintomi. I trattamenti sono confortevoli e spesso coinvolgono la parte superiore della schiena, i muscoli del braccio e l'area tra il collo e la spalla.

## Sintomi

I sintomi del tunnel carpale spesso arrivano di notte e si diffondono fino a coinvolgere la maggior parte della mano, di solito risparmiando l'area del mignolo. Intorpidimento, formicolio o bruciore possono essere avvertiti e i sintomi possono persino diffondersi sull'avambraccio. Nei casi veramente gravi, può causare un intenso bruciore, abbastanza da ridurre un paziente nella nostra clinica fino alle lacrime.

**Alcune persone con sindrome del tunnel carpale sperimentano una sensazione di gonfiore e inabilità delle dita, anche se il gonfiore non è evidente.** I sintomi spesso

compaiono durante la notte vista la posizione flessa dei polsi. Una persona con sindrome del tunnel carpale sente spesso il bisogno di svegliarsi e scuotere la mano o il polso.

Quando i sintomi peggiorano, il paziente inizia a sentire il formicolio anche durante il giorno. Altri sintomi possono essere difficoltà a stringere il pugno con le dita, afferrare piccoli oggetti o eseguire altre attività manuali, causa mancanza della forza di presa. Nei casi cronici o non trattati, i muscoli alla base del pollice possono deperire. Alcuni pazienti diventano anche incapaci di percepire il caldo e il freddo al tatto.

**Le persone con un tunnel carpale spesso sentono il bisogno di stringere la mano per liberarsene**, o potrebbero voler appendere il braccio colpito sopra il bordo del letto.

Il tunnel carpale è dovuto all'irritazione dei nervi mediani. Questo è un nervo che inizia vicino al collo e serve molti muscoli della mano. In diversi punti lungo la sua lunghezza viaggia tra o attraverso i muscoli che, se stretti, possono comprimerli e irritarli.