

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 28: “SÍNDROME DEL TUNEL DE CARPIANO”

Síndrome de túnel carpiano

Esta lesión es una condición en la que se produce la compresión del nervio mediano al pasar por el túnel carpiano de la muñeca. Este espacio se vuelve estrecho al grado que inflama el nervio y produce dolor o complicaciones en las funciones motoras del pulgar, índice y dedo medio.

Posibles causas

Una de las mayores causas ligadas al Síndrome de túnel carpiano es el uso incorrecto y prolongado del mouse.



Los movimientos frecuentes y repetitivos de las manos, como escribir a máquina, utilizar un teclado, o el ratón de la computadora.



Efectuar actividades de carpintería, jardinería, empaquetar, remar, jugar golf o volibol, tocar guitarra o violín.



Padecer enfermedades de los huesos o las articulaciones -artritis, osteoartritis y artritis reumatoidea-.



Tener desequilibrios hormonales, metabólicos o tiroideos.



Mantener cambios en el nivel de azúcar en la sangre -diabetes de tipo 2-.



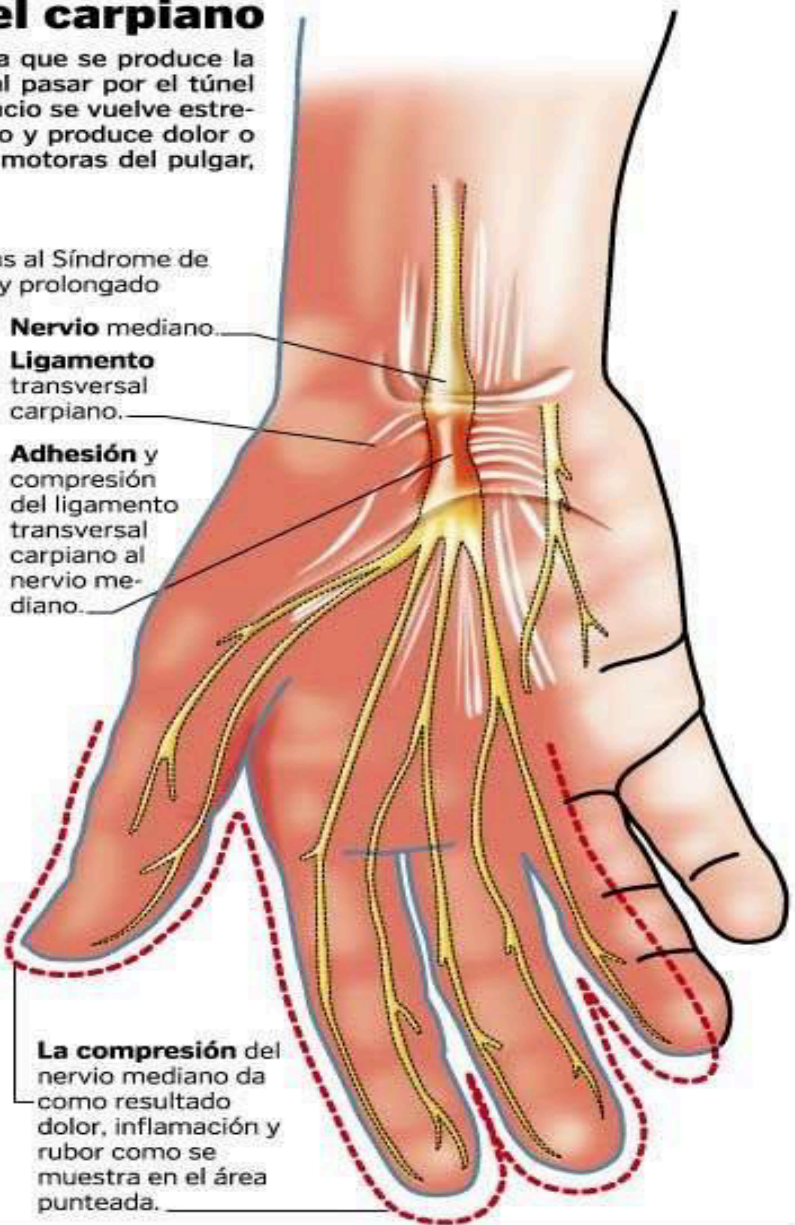
Presentar lesiones de la muñeca -torceduras, esguinces, dislocaciones, fracturas, hinchazón e inflamación-.

Nervio mediano.

Ligamento transversal carpiano.

Adhesión y compresión del ligamento transversal carpiano al nervio mediano.

La compresión del nervio mediano da como resultado dolor, inflamación y rubor como se muestra en el área punteada.



Ejercicios aconsejables:

Estos son algunos movimientos que pueden ayudarte a prevenir esta lesión o rehabilitar la mano.

A



B



C



Flexiones:



Bola anties-tres:

