

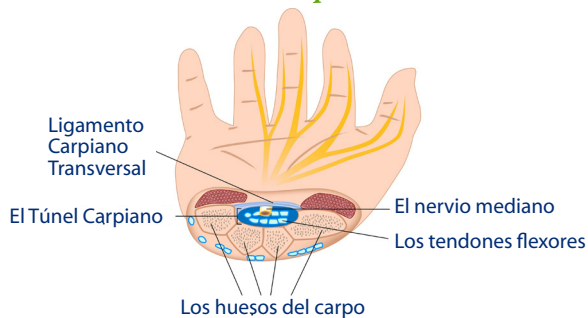
*Trabajar con un terapeuta de mano experto puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en casos quirúrgicos de lesiones complejas de la mano. El terapeuta extiende el continuo de nuestro cuidado; además de funcionar como entrenador de nuestros pacientes.*

**Marybeth Ezaki, MD, Past President, American Society for Surgery of the Hand**

### ¿Qué es el síndrome del túnel carpiano?

El síndrome del túnel carpiano (STC) se produce cuando el nervio mediano que pasa por la muñeca se comprime o pellizca y causa una condición progresivamente dolorosa. El túnel carpiano es un pasaje estrecho por donde pasan el nervio mediano y nueve tendones desde el antebrazo hacia la mano y está rodeado por una pulsera ósea inflexible. El túnel carpiano está compuesto por los huesos del carpo y el ligamento carpiano transversal.

#### *El Túnel Carpiano*



### ¿Qué causa el síndrome del túnel carpiano?

La explicación más aceptada normalmente es que el STC es causado por una combinación de eventos o situaciones. Algunas personas tienen túneles carpianos más pequeños y por lo tanto, es más probable que tengan presión sobre el nervio mediano. Una lesión en la muñeca debido a un esguince o una fractura puede causar hinchazón en el túnel carpiano, lo que produce una compresión al nervio. Otros factores como la artritis, la enfermedad tiroidea, la diabetes, el embarazo, el uso repetido de herramientas vibratorias (el martillo neumático o taladro) o la flexión extrema prolongada de la muñeca pueden provocar irritación al nervio mediano que causa el síndrome del túnel carpiano.

### ¿Cuáles son los síntomas del síndrome del túnel carpiano?

Muchas personas informan que se despiertan con entumecimiento en de sus dedos en la palma de la mano (el pulgar, el índice, el de medio y parte del dedo anular). Otras informan que tienen dolor o dolores agudos en la mano, la muñeca y el antebrazo. Los pacientes pueden sentirse torpes y dejar caer cosas o tener problemas con las tareas motoras finas, como abotonarse una camisa o recoger monedas. Además, la fuerza de prensión o agarre puede estar debilitada por el síndrome del túnel carpiano prolongado y puede causar problemas al girar una llave o al abrir una jarra.

### ¿Cómo puede ayudar un terapeuta de mano a tratar el síndrome del túnel carpiano?

Un terapeuta de mano puede ayudar a reducir los síntomas de STC, realizando primero una evaluación completa para determinar la causa principal del problema. Él or ella podría recomendar el uso de una muñequera por la noche para mantener la muñeca en una posición segura o durante el día para actividades que irritan el nervio. Un terapeuta de mano puede proporcionar educación al paciente y hacer recomendaciones para reducir los síntomas durante las actividades de la vida diaria, el trabajo y las actividades recreativas. Un terapeuta de mano también puede prescribir ejercicios específicos para ayudar en la recuperación o prevención de ocurrencias futuras de STC.



*Un ejemplo de un órtesis para el síndrome del túnel carpiano*

**Para encontrar un terapeuta de mano en su área, visite la Sociedad Americana de Terapeutas de la Mano (American Society of Hand Therapists) en [www.asht.org](http://www.asht.org) o llame al 856-380-6856.**