

Dr. Daniele Nozza

ORTHOPEDIC SURGEON

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



Programma di esercizi terapeutici per la sindrome del tunnel carpale

Per garantire che questo programma di esercizi sia sicuro ed efficace per te, dovrebbe essere eseguito sotto la supervisione del tuo medico. Parla con il tuo medico o fisioterapista di quali esercizi ti aiuteranno meglio a raggiungere i tuoi obiettivi di riabilitazione.

La sindrome del tunnel carpale è una condizione comune che provoca dolore, intorpidimento e formicolio alla mano e al braccio. La condizione si verifica quando uno dei principali nervi della mano - il nervo mediano - viene compresso mentre viaggia attraverso uno stretto passaggio nel polso chiamato tunnel carpale.

Scopo del programma

Un programma di esercizi è un'opzione di trattamento che il medico può raccomandare. Gli esercizi possono aiutare a ridurre la pressione sul nervo mediano al polso. Possono essere utilizzati tutori e/o splinting, farmaci per alleviare i sintomi.

Alcuni pazienti possono trarre beneficio da esercizi specifici che aiutano il nervo mediano a muoversi più liberamente all'interno del tunnel carpale. Inoltre, gli esercizi per aiutare i tendini a scivolare attraverso il tunnel carpale possono aiutare a migliorare il movimento articolare e la funzione della mano.

Durata del programma: Questo programma di esercizi per la sindrome del tunnel carpale deve essere continuato per 3 o 4 settimane, se non diversamente specificato dal medico o dal fisioterapista. Dopo il recupero, questi esercizi possono essere continuati come programma di mantenimento.

Non ignorare il dolore: non dovresti sentire un dolore significativo durante un esercizio. Se l'intorpidimento peggiora costantemente, se gli esercizi aumentano il dolore o se il dolore non migliora dopo aver eseguito gli esercizi per 3 o 4 settimane, chiamare il medico o il fisioterapista.

Fai domande: se non sei sicuro di come eseguire un esercizio o con quale frequenza, contatta il tuo medico o fisioterapista.

Programma di esercizi per la sindrome del tunnel carpale

ESERCIZI DI STRETCHING

1. Stretching in estensione del polso

Ripetizioni

5

Giorni

Da 5 a 7

Attrezzatura necessaria:

Nessuna

Istruzioni aggiuntive: questo allungamento dovrebbe essere fatto durante il giorno, soprattutto prima dell'attività. Dopo il recupero, questo allungamento dovrebbe essere incluso come parte di un riscaldamento per le attività che prevedono la presa.

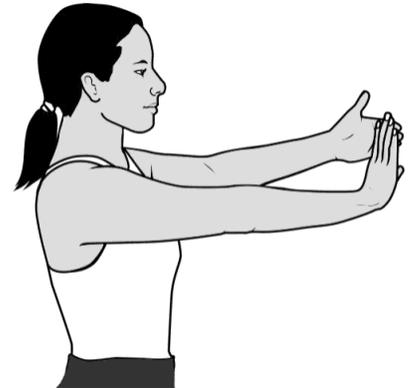
Indicazioni step by step

- Estendi il braccio e piega il polso all'indietro come se stessi segnalando a qualcuno di "fermarsi".
- Usa la mano opposta per applicare una leggera pressione sul palmo e tiralo verso di te finché non senti un allungamento all'interno dell'avambraccio.
- Mantieni l'allungamento per 15 secondi.
- Ripeti 5 volte, quindi esegui questo allungamento sull'altro

braccio.

Allert

Non bloccare il gomito.



2. Stretching in flessione del polso

Ripetizioni

5

Giorni

Da 5 a 7

Attrezzatura necessaria:

Nessuna

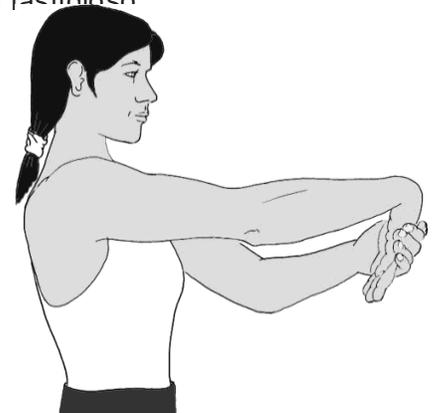
Istruzioni aggiuntive: questo allungamento dovrebbe essere fatto durante il giorno, soprattutto prima dell'attività. Dopo il recupero, questo allungamento dovrebbe essere incluso come parte di un riscaldamento per le attività che comportano la presa. Si prega di notare che questo allungamento può aumentare temporaneamente l'intorpidimento delle dita. Interrompere l'allungamento se l'intorpidimento diventa fastidioso.

Indicazioni step by step

- Estendi il braccio con il palmo rivolto verso il basso e piega il polso in modo che le dita puntino verso il basso.
- Tira delicatamente la mano verso il corpo finché non senti un allungamento all'esterno dell'avambraccio.
- Mantieni l'allungamento per 15 secondi.
- Ripeti 5 volte, quindi esegui questo allungamento sull'altro braccio.

Allert

Non bloccare il gomito.



3. Scorrimento del nervo mediano

Ripetizioni

Da 10 a 15
ripetizioni

Giorni

da 6 a 7

Attrezzatura necessaria:

Nessuna

Istruzioni aggiuntive: Applicare un leggero calore sulla mano per 15 minuti prima di eseguire questi esercizi. Dopo aver completato gli esercizi, applica un sacchetto di ghiaccio sulla mano per 20 minuti per prevenire l'infiammazione. Mantieni ogni posizione sottostante per 3-7 secondi.

Indicazioni step by step

- Fai un pugno con il pollice fuori dalle dita (1)
- Allunga le dita tenendo il pollice vicino al lato della mano (2)
- Tieni le dita dritte ed estendi il polso (piega la mano all'indietro verso l'avambraccio) (3)
- Tenere le dita e il polso in posizione ed estendere il pollice (4)
- Tieni le dita, il polso e il pollice estesi e ruota il palmo dell'avambraccio verso l'alto (5)
- Tieni le dita, il polso e il pollice estesi e usa l'altra mano per allungare delicatamente il pollice (6)



1



2



3



4



5



6

Alert

Non esercitare troppa pressione sul pollice in posizione 6.

4. Scorrimento tendineo

Ripetizioni

5 - 10
ripetizioni,

Giorni

Progresso
tollerato

Attrezzatura necessaria:

Nessuna

Istruzioni aggiuntive: Applicare un leggero calore sulla mano per 15 minuti prima di eseguire questi esercizi. Dopo aver completato gli esercizi, applica un sacchetto di ghiaccio sulla mano per 20 minuti per prevenire l'infiammazione.

Qui vengono fornite due serie di esercizi di scivolamento tendineo. Seguire queste istruzioni generali per entrambe le serie:

- Procedere dalla posizione 1 alla posizione 3 in sequenza
- Mantieni ogni posizione per 3 secondi
- Man mano che gli esercizi diventano più facili da completare, aumenta il numero di ripetizioni o il numero di volte al giorno in cui li esegui

Indicazioni step by step per la Serie A

- Con la mano davanti a sé e il polso dritto, estendi completamente tutte le dita (1)
- Piega la punta delle dita in posizione "gancio" con le nocche rivolte verso l'alto (2)
- Stringi il pugno con il pollice sulle dita (3)

Serie A



1



2

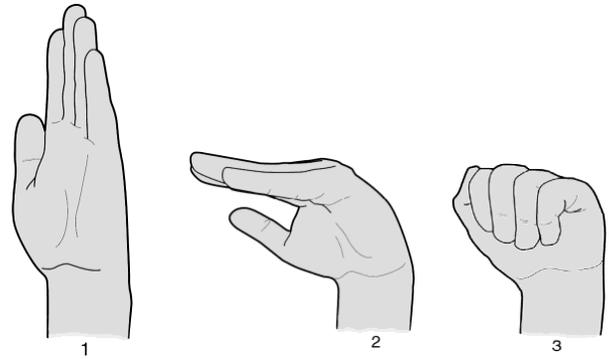


3

Indicazioni step by step per la Serie B

- Con la mano davanti a sé e il polso dritto, estendi completamente tutte le dita (1)
- Crea un "piano d'appoggio" con le dita piegando le nocche inferiori e tenendo le dita dritte (2)
- Piega le dita all'altezza dell'articolazione centrale, toccando le dita con il palmo della mano (3)

Serie
B



Alert

Questi movimenti possono causare una leggera trazione, ma non dovrebbero causare un aumento del dolore.

Dr. Daniele Nozza
ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social

