


ANEXO O.24
TERAPIA FÍSICA PARA SÍNDROME TUNEL DEL CARPO

	TERAPIA FÍSICA PARA SINDROME TUNEL DEL CARPO Dirección Médica	Página 2 / 4 Versión 01 Fecha: 27/04/10
	Código: G DM ST-06	Emitido a: Procesos misionales

1. DEFINICION

Compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca, que puede ocasionar entumecimiento, hormigueo, debilidad o daño muscular en la mano y dedos.

2. ETIOLOGIA

El síndrome del túnel carpiano es causado por una presión ejercida sobre el nervio mediano en el punto en el que pasa a través de la muñeca. El nervio mediano proporciona sensibilidad en el lado de la palma de la mano que corresponde al pulgar, así como a los dedos pulgar, índice, medio y la parte del anular con cara hacia pulgar. También proporciona movimiento a una parte de la mano.

El área por donde el nervio ingresa en la mano se llama túnel carpiano y debido a que el trayecto es rígido, cualquier inflamación en esta zona puede ejercer presión sobre el nervio. Esto también se denomina atrapamiento o compresión del nervio.

Una lesión en el área de la muñeca puede causar la inflamación de los tejidos y el síndrome del túnel carpiano. Esta lesión puede resultar de la práctica de deportes tales como el racquetball y el balonmano, o de coser, digitar en un teclado, conducir, trabajar en una línea de ensamblaje, pintar, escribir, usar herramientas (especialmente herramientas de mano o herramientas que vibran) u otras actividades similares.

El síndrome del túnel carpiano es común en personas que ejecutan movimientos repetitivos de la mano y la muñeca, como digitar. Esta afección ocurre con más frecuencia en personas entre los 30 y 60 años de edad y es más común en las mujeres que en los hombres.

3. CUADRO CLINICO


- Entumecimiento u hormigueo en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes en una o ambas manos
- Entumecimiento u hormigueo en la palma de la mano
- Dolor que se irradia hasta el codo
- Dolor en la mano o en la muñeca en una o en ambas manos
- Problemas con los movimientos finos de los dedos (coordinación) en una o ambas manos
- Atrofia del músculo por debajo del pulgar (en casos avanzados o prolongados)
- Agarre débil o dificultad para cargar bolsas (es una queja común)
- Debilidad en una o ambas manos

4. TRATAMIENTO

4.1. CONSERVADOR

La primera línea de tratamiento a menudo consiste en colocar una férula para estabilizar la muñeca, la cual debe usarse durante la noche y por espacio de algunas semanas. Si esto no ayuda, es posible que sea necesario usar la férula durante el día. Igualmente, se recomiendan las compresas frías o calientes

- Medio Físico
- Masaje terapéutico
- Estiramiento de estructuras retraídas
- Estímulos esteroceptivos
- Ejercicios activos
- Actividad manual de destreza fina y gruesa

	<p align="center">TERAPIA FÍSICA PARA SINDROME TUNEL DEL CARPO</p> <p align="center">Dirección Médica</p> <p align="center">Código: G DM ST-06</p>	<p>Página 3 / 4 Versión 01 Fecha: 27/04/10</p> <p>Emitido a: Procesos misionales</p>
---	--	--

4.2. TRATAMIENTO POSTOPERATORIO

La liberación del túnel carpiano es un procedimiento quirúrgico en el que se corta el ligamento para aliviar la presión sobre el nervio. La cirugía es efectiva la mayoría de las veces, pero depende de la gravedad y duración de la compresión del nervio

ETAPA INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Crioterapia • Masaje cicatrizal • Estimulación esteroceptiva
ETAPA INTERMEDIA	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios activos • Estiramiento suave • Actividad manual fina • Actividad manual gruesa
ETAPA FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio activo resistido • Actividad manual fina y gruesa de mayor complejidad

Elaboró: Luz Dary Candela Cargo: Fisioterapeuta	Revisó: Pedro González Cargo: Dirección Médica	Revisó: Myriam González Cargo: Dirección General
Fecha elaboración: 26/04/10	Fecha revisión: 27/04/10	Fecha aprobación: 27/04/10



TERAPIA FÍSICA PARA SINDROME TUNEL DEL CARPO

Dirección Médica

Código: G DM ST-06

Página 4 / 4 Versión 01
Fecha: 27/04/10

Emitido a: Procesos
misionales