



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome del canale di Guyon | Polso e mano | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL FORMICOLIO AL MIGNOLO DOVUTO ALLA COMPRESSIONE AL POLSO

OK Quando la compressione viene ridotta, in molti casi i sintomi migliorano in alcune settimane; se non cambiano o compaiono debolezza, servono accertamenti.

- Il canale di Guyon è un piccolo passaggio sul lato del palmo, vicino al polso, dove il nervo ulnare e i vasi passano tra due piccole ossa. Qui il nervo può essere compresso da appoggi prolungati, vibrazioni, cisti o fratture.
- Provoca formicolio e intorpidimento a mignolo e metà dell'anulare, sul lato del palmo. A differenza della compressione al gomito, il dorso della mano è risparmiato. Può comparire debolezza nei movimenti fini.¹
- È frequente nei ciclisti, per l'appoggio sul manubrio, e in chi usa strumenti vibranti o appoggia il palmo su superfici dure.
- Il quadro va distinto da una compressione al gomito, da una radicolopatia e da altre cause: la visita serve anche a decidere se servono ecografia o altri accertamenti.

* RIDURRE LA COMPRESSIONE

- Evita l'appoggio prolungato sul palmo, vicino al polso: su manubrio, bastone, attrezzi o superfici dure.
- In bicicletta cambia spesso la posizione delle mani, usa guanti imbottiti e controlla altezza e inclinazione del manubrio.
- Con strumenti vibranti usa impugnature imbottite e fai pause frequenti.
- Tieni il polso in posizione neutra, non troppo esteso, durante il lavoro e lo sport.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora su mobilità dolce di polso e dita e su scorrimento del nervo ulnare, senza provocare formicolio.
- Si rinforzano gradualmente la presa, la pinza e l'opposizione del pollice.
- Esercizi di destrezza fine, come raccogliere piccoli oggetti, completano il programma.
- Se non ci sono miglioramenti in alcune settimane serve una valutazione approfondita.

ATTENZIONE Debolezza evidente della presa o delle dita, o una mano fredda e pallida, richiedono una visita medica senza attendere.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scorrimento del nervo ulnare al polso (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): con il braccio disteso di lato, alterna piega e distensione del polso in modo lento e dolce, senza far comparire formicolio.
- Presa con palla morbida (3 serie da 10 tenute da 5 secondi, ogni giorno): stringi una palla morbida con tutte le dita senza forzare e mantieni, poi rilascia lentamente.
- Raccolta di piccoli oggetti (3 minuti, ogni giorno): raccogli con pollice e indice piccoli oggetti, come monete o bottoni, e spostali in un contenitore.



* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Debolezza marcata della presa o dita ad artiglio
- Mano fredda, pallida o bluastra
- Tumefazione dolente sul palmo dopo un trauma
- Formicolio che coinvolge anche il dorso della mano o il collo
- Muscoli della mano che si assottigliano

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Depukat P, Mizia E, Kuniewicz M, Walocha J, Lis GJ, Klimek-Piotrowska W, et al. Syndrome of canal of Guyon: definition, diagnosis, treatment and complication. Folia Med Cracov. 2015;55(1):17-23.