



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome del tunnel carpale | Polso e mano | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL TUNNEL CARPALE

OK Il quadro riguarda la compressione del nervo mediano al polso: nelle forme lievi e moderate il trattamento conservativo con tutore ed esercizi ottiene buoni risultati.

- Il nervo mediano passa in un canale stretto al polso insieme ai tendini flessori. Quando lo spazio si riduce, il nervo si irrita e compaiono formicolio e intorpidimento alle prime tre dita e mezzo.
- Il sintomo notturno è caratteristico: durante il sonno il polso tende a piegarsi e la pressione nel canale aumenta. Per questo il tutore notturno è spesso la misura singola più efficace.
- Scuotere la mano per far passare il formicolio è un gesto tipico e riconoscibile di questa condizione.
- Non tutte le forme richiedono chirurgia: nelle forme lievi e moderate il percorso conservativo va tentato per almeno 8-12 settimane prima di considerare altre opzioni.
- Le linee guida internazionali raccomandano il tutore e il trattamento conservativo come prima linea nelle forme lievi e moderate, riservando la chirurgia ai quadri severi o non responsivi.¹

* MISURE QUOTIDIANE

- Il tutore che mantiene il polso in posizione neutra durante la notte è la misura con il rapporto migliore tra semplicità ed efficacia: va indossato con costanza, non saltuariamente.
- Ridurre i gesti che mantengono il polso piegato a lungo, in flessione o in estensione, e le attività con vibrazione o presa forte prolungata.
- Sistemare la postazione di lavoro in modo che il polso resti allineato all'avambraccio, con un appoggio sotto il polso quando si usa il mouse.
- Annotare se il formicolio è ancora solo notturno o è diventato continuo: è l'informazione clinica più utile per capire l'evoluzione.

* COSA MONITORARE

- Il passaggio da formicolio intermittente a intorpidimento continuo indica una progressione e va segnalato.
- La perdita di forza nella presa, la difficoltà a tenere gli oggetti o un assottigliamento del muscolo alla base del pollice sono elementi che cambiano l'inquadramento.
- Gli esercizi di scivolamento del nervo e dei tendini vanno eseguiti delicatamente: se aumentano il formicolio in modo marcato, l'ampiezza è eccessiva.

ATTENZIONE Perdita di forza nella presa, difficoltà a opporre il pollice o riduzione visibile del muscolo alla base del pollice richiedono una valutazione tempestiva.

* ESERCIZI DA FARE A CASA



- Scivolamento del nervo mediano (10 ripetizioni lente, 2-3 volte al giorno): braccio esteso di lato con il palmo in avanti, estendere le dita e il polso e inclinare il capo dal lato opposto, poi tornare. Movimento delicato, mai fino al formicolio intenso.
- Scivolamento dei tendini flessori (10 ripetizioni, 2 volte al giorno): partendo dalla mano aperta, passare per pugno chiuso, mano a uncino e pugno pieno, lentamente. Aiuta lo scorrimento dei tendini nel canale.
- Presa con pallina morbida (3 serie da 15 ripetizioni, ogni giorno): stringere una pallina morbida con forza moderata. Serve a mantenere la forza della mano durante il percorso.

* 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

- Intorpidimento continuo e non più intermittente delle dita
- Perdita di forza nella presa o difficoltà a tenere gli oggetti
- Riduzione visibile del muscolo alla base del pollice
- Formicolio a tutte e cinque le dita o esteso a tutto l'arto
- Comparsa improvvisa dopo un trauma al polso

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Management of carpal tunnel syndrome: evidence-based clinical practice guideline. Rosemont (IL): AAOS; 2024.