



GUIDA PER IL PAZIENTE

TUNNEL CARPALE

Esercizi delicati per mano, polso e nervo mediano.

PROF. DANIELE MAZZA

Ortopedia e Traumatologia

CAPIRE I SINTOMI

IL NERVO MEDIANO

Nel tunnel carpale il nervo mediano passa attraverso il polso insieme ai tendini flessori. La sua compressione può provocare formicolio o intorpidimento soprattutto di pollice, indice, medio e parte dell'anulare, spesso di notte. La diagnosi richiede una valutazione clinica.

Che ruolo hanno gli esercizi

- Lo scorrimento del nervo e dei tendini può aiutare alcune persone a muovere mano e polso con meno fastidio.
- Gli esercizi non sostituiscono la valutazione se la sensibilità diminuisce o compare debolezza.
- Un tutore notturno con polso in posizione neutra o altre cure possono essere indicati secondo il caso.

Movimenti delicati

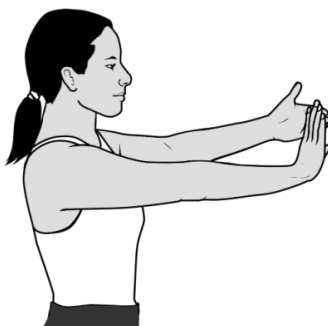
Esegui le sequenze lentamente, senza cercare un forte allungamento. Una lieve sensazione transitoria può capitare; se i sintomi aumentano o durano dopo l'esercizio, fermati e chiedi consiglio.

ALLUNGARE IL POLSO

DUE MOVIMENTI LEGGERI

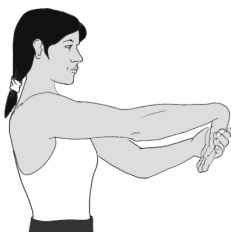
Estensione

Con braccio davanti a te e gomito morbido, porta il palmo verso l'alto come per dire "stop". Aiutati con l'altra mano solo fino a sentire una lieve tensione nell'avambraccio.



Flessione

Con il palmo verso il basso, piega delicatamente il polso e accompagna la mano con l'altra fino a una lieve tensione. Se compare formicolio, riduci l'ampiezza o interrompi.



NERVO MEDIANO

SEQUENZA IN SEI POSIZIONI

Passa lentamente da una posizione alla successiva. Evita di mettere contemporaneamente in massima tensione polso, dita e pollice se questo scatena i sintomi. Il terapeuta può ridurre la sequenza.

1. Pugno



1

2. Dita dritte



2

3. Polso indietro



3

4. Pollice aperto



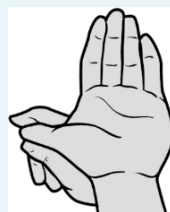
4

5. Palmo in alto



5

6. Tocco leggero



6

Fermati se peggiora

Non tirare il pollice con forza nell'ultima posizione. Se il formicolio persiste dopo la sequenza, prova una versione meno ampia con il fisioterapista.

SCORRIMENTO TENDINEO

SEQUENZA A

Con il polso in posizione comoda, passa attraverso le tre forme della mano senza stringere con forza. Torna poi alla mano aperta. Il movimento deve restare fluido.

1. Mano aperta



2. Dita a gancio



3. Pugno



Come eseguirla

- Apri le dita.
- Piega soprattutto le articolazioni delle dita formando un gancio.
- Chiudi il pugno senza stringere forte, poi riapri.

Dose iniziale

Poche ripetizioni lente sono sufficienti per provare la tolleranza. Il numero e la frequenza si concordano in base alla risposta dei sintomi.

SCORRIMENTO TENDINEO

SEQUENZA B

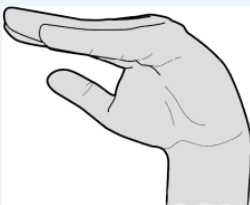
Anche questa sequenza parte dalla mano aperta. Le forme successive modificano il movimento delle articolazioni delle dita e dei tendini flessori.

1. Mano aperta



1

2. Tavolino



2

3. Pugno diritto



3

Come eseguirla

- Dita aperte e polso comodo.
- Piega le nocche mantenendo più dritte le altre articolazioni.
- Piega le articolazioni centrali portando le dita verso il palmo, poi riapri.

Controlla la risposta

Non aumentare ripetizioni e frequenza nello stesso giorno. Riduci l'ampiezza se dolore o formicolio aumentano.

QUANDO RIVALUTARE

IL TUO PROGRAMMA

Chiedi una visita se

- L'intorpidimento diventa continuo o peggiora.
- Perdi forza nella presa, lasci cadere oggetti o noti un assottigliamento alla base del pollice.
- Gli esercizi peggiorano i sintomi oppure il disturbo persiste nonostante le misure concordate.

Annotazioni

Mano: destra / sinistra / entrambe

Esercizi scelti: _____

Ripetizioni e frequenza: _____

Prossimo controllo: _____

Questa scheda descrive un programma generale per il tunnel carpale. Dopo un intervento alla mano, segui esclusivamente le indicazioni specifiche ricevute dal chirurgo o dal terapista.

Prof. Daniele Mazza