

## Sindrome del tunnel carpale

La sindrome del Tunnel Carpale è riferita a una determinata e ben precisa regione del polso (carpo). Si tratta di una neuropatia dovuta all'irritazione o alla compressione del nervo mediano nel suo passaggio attraverso il canale carpale. Il canale carpale è una cavità localizzata a livello del polso. Il nervo mediano insieme ai tendini flessori entra nel tunnel carpale sotto il legamento trasverso del carpo. Questo legamento è il tetto del tunnel che, in basso e di lato, è delimitato dalle differenti ossa del carpo. Dopo il suo passaggio nel tunnel, il nervo mediano si divide dando luogo alle sue terminazioni nervose sensitive per pollice, indice, medio e la parte radiale dell'anulare.

Il nervo mediano è uno dei nervi terminali del plesso brachiale che trasporta l'impulso di moto e sensibilità alla muscolatura di braccio, avambraccio e mano. La sua compressione può essere causata sia dall'aumento della durezza (fibrosi) del legamento, sia dalla tumefazione dei tendini, che invadono e riducono il volume del tunnel. Questo, infatti, è stretto e rigido e se vi è un gonfiore o infiammazione nella zona facilmente causa dolore.

I sintomi riferiti da chi presenta la Sindrome del tunnel carpale sono caratterizzati da dolore, formicolii e intorpidimento prevalentemente a pollice, indice e medio. Il dolore può anche raggiungere il gomito e, aggravandosi, può dare problemi di coordinazione di movimento fino alla perdita di sensibilità alle dita e perdita di forza nella mano. Questi sintomi sono prevalenti la notte e al risveglio, verosimilmente perché il polso rimane a lungo iperflesso o iperesteso determinando così una maggiore pressione all'interno del tunnel carpale.

Quando una persona presenta un formicolio o dolore, spesso irradiato all'avambraccio, prevalentemente notturno o mattutino, la diagnosi di Sindrome del tunnel carpale è ritenuta la più probabile. Talvolta, però, può essere confusa con altre patologie del nervo mediano quali, ad

esempio, la compressione delle radici nervose nella regione cervicale provocata da un'ernia discale. Per questo è importante recarsi dal medico ed effettuare un esame neurofunzionale.

Le cause per la quale questa sindrome si presenta sono spesso il risultato di una combinazione di molteplici fattori, quali traumi, distorsioni, fratture delle ossa, cisti e artrite del polso, ritenzione di liquidi (gravidanza o menopausa), predisposizione congenita, obesità, alcolismo e insufficienza cardiaca congenita. Spesso è dovuta ad attività ripetitive della mano e del polso e l'uso frequente di utensili che danno vibrazioni. Anche l'uso errato del mouse è una delle cause frequenti di questa patologia. Lo shiatsu utilizza una varietà di tecniche di pressione in punti specifici lungo tutto l'arto superiore, per allentare la tensione ed alleviare la compressione del nervo mediale, attenuando così il formicolio e l'intorpidimento delle dita. Inoltre è molto utile sia per la prevenzione sia per il trattamento del tunnel carpale perché aumenta il flusso sanguigno. È quindi importante regolare il flusso sanguigno lavorando sul sistema circolatorio per alleviare la pressione sui nervi ed equilibrare il sistema nervoso. Lo Shiatsu, in quanto terapia olistica, considera la persona nella sua globalità e quindi per giungere alla causa principale del disturbo si domanderà alla persona quali siano le sue abitudini, il lavoro che svolge, la postura sul luogo di lavoro, ecc. Il terapeuta può consigliare alcuni semplici esercizi preventivi di stretching e rafforzamento che aiutano a mantenere una buona flessibilità del polso.

In assenza di trattamento o di cambiamento dell'uso del polso, questa sindrome tende ad aggravarsi negli anni e i sintomi possono diventare cronici. Questo può causare un deperimento dei muscoli sul lato del pollice della mano (atrofia). È quindi importante ricevere lo shiatsu regolarmente per alleviare i sintomi e riequilibrare il corpo, la mente e l'energia della persona.



### L'Associazione Svizzera di Shiatsu Namikoshi

Organizza trattamenti Shiatsu, nell'ambito del tirocinio per la formazione professionale Shiatsu

Date: 21 gennaio, 11 febbraio, 18 marzo, 1-29 aprile, 13 maggio - Prezzo: 20.- CHF

Per maggiori informazioni consultare il sito dell'associazione [www.namikoshi.ch](http://www.namikoshi.ch) alla voce attività, tirocinio, o contattare Bonetti Jasmine, mail: [jasminebonetti85@hotmail.it](mailto:jasminebonetti85@hotmail.it)