

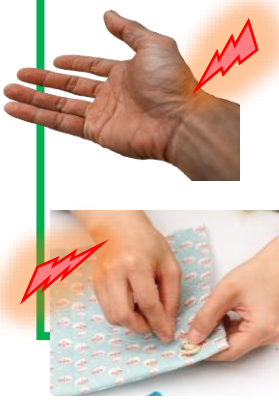


# SAPS EL QUE POTS FER PER A PREVENIR LA SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIÀ?



El túnel carpià és una estructura anatòmica en forma de túnel situada a l'interior del canell per la que passen els tendons flexors dels dits i el nervi mitjà.

Si hi ha un augment de pressió dins del túnel carpià, es produirà una **LESIÓ PER COMPRESSIÓ** que provoca:



- **Adormiment dels dits de la mà i dolor al canell i a l'avantbraç**
- **Poca traça o dificultat per agafar objectes i per carregar bosses**
- **Problemes amb els moviments fins dels dits (coordinació)**



## A qui afecta ?

És una de les patologies més freqüents entre les persones que treballen desenvolupant tasques amb les seves mans associades a esforços i moviments repetitius.



- Treballs que inclouen moviments repetits dels canells i dels dits
- Postures forçades mantingudes en flexió o extensió del canell.
- Recolzar el taló de la mà perllongadament.
- Moviments repetits de pressió o de pinça manual
- Copejament repetit amb el taló de la mà.
- Utilització regular d'eines que vibren i amb empenyadura al taló de la mà.



És molt freqüent en el personal de neteja.

L'ús de l'ordinador durant moltes hores també pot causar aquesta malaltia, degut a l'ús del ratolí i escriure amb el teclat.

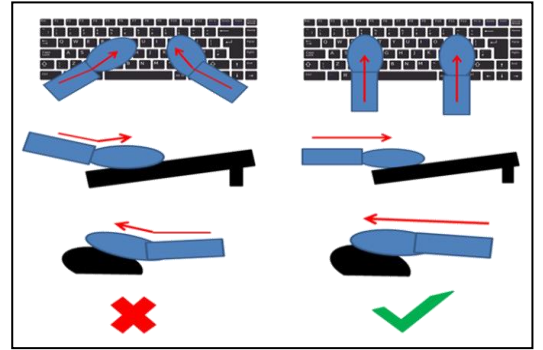
Hi ha certes malalties que predisposen a patir aquesta síndrome: diabetis, obesitat, artrosi, artritis, canvis hormonaals (embaràs, lactància, menopausa, així com en malalties com l'hipotiroïdisme...) entre d'altres.



## Consells per prevenir la síndrome del túnel carpià

- Evitar postures forçades**
- Descansar el canell** entre les activitats que provoquin dolor, formigueig o entumiment
- Canviar de posició**, alternar amb una altra activitat
- Subjectar els objectes amb tota la mà**, no només amb els dits
- Canviar de mà cada poc temps** quan es facin moviments repetitius que provoquin sobrecàrrega
- Controlar el sobrepès**
- Evitar recolzar-se sobre el canell** o sobre el taló de la mà. És important que **no hi hagi pressió**
- Evitar dormir amb els canells sota el cap o doblegats**
- Utilitzar el teclat i el ratolí de forma correcta:**

- En agafar el ratolí la mà ha d'estar alineada amb el canell
- Les mans sobre el teclat han d'estar en posició neutra i a la mateixa alçada que els canells



- Realitzar exercicis** : estiraments freqüents dels músculs de l'avantbraç i dels canells

