

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con síndrome del túnel carpiano.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Unidad de Fisioterapia

Versión 1

Junio 2024

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO ¿QUÉ DEBES SABER?

El síndrome del túnel carpiano (STC) es una neuropatía por compresión del nervio mediano a nivel de la muñeca, caracterizado por un aumento de presión dentro del túnel y por la disminución de la función del nervio a ese nivel. El túnel carpiano es un conducto estrecho ubicado en la muñeca, del lado de la palma de la mano, formada en su borde superior por el ligamento transversal del carpo, y en su borde inferior por los huesos del carpo. Por éste túnel pasan el nervio mediano y nueve tendones flexores de muñeca y dedos.

Los síntomas más habituales son parestesias (entumecimiento u hormigueo), en la región del primero al cuarto dedo de la superficie radial, dolor en la eminencia tenar, debilidad y atrofia del abductor corto y del oponente del pulgar, pérdida de fuerza y debilidad en el recorrido del nervio mediano.

OBJETIVOS TERAPEÚTICOS

- Aumentar el rango articular y la función muscular de muñeca y dedos.
- Disminuir las parestesias producidas por la lesión del nervio.
- Mejorar la funcionalidad de la mano.
- Aportar recomendaciones al paciente sobre la realización correcta de las actividades de la vida diaria.
- Recomendación de férula durante el día. El uso nocturno bajo indicación de su terapeuta.

EJERCICIOS:

3 series de 10 repeticiones cada serie

1. Hacer puño

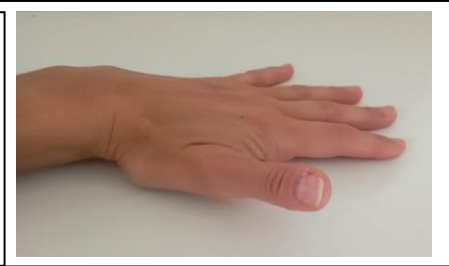


Abrir y cerrar todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar en el puño.

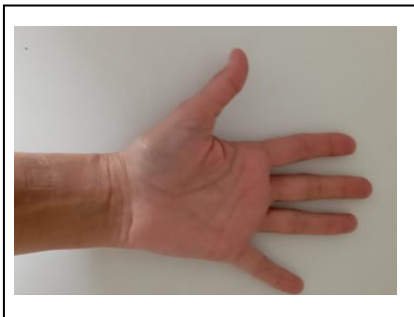
2. Extensión individual de cada dedo



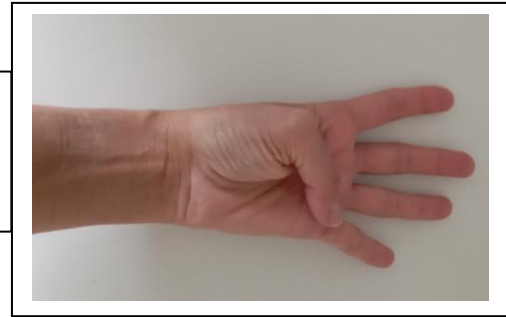
Apoyando la mano sobre una superficie despegar individualmente cada dedo del plano de la superficie.



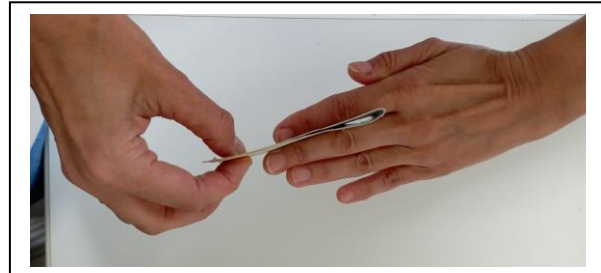
3. Oposición del pulgar



Llevar el pulpejo o yema del dedo pulgar a la base del meñique.



4. Sujetar un papel entre los dedos



Impedir que el papel se mueva al tirar de él con la otra

5. Oposición de los dedos



Oponer cada dedo con el pulgar en forma de "o" con y sin resistencia, siempre dentro de las posibilidades de cada uno.

Primero sin masilla y después con masilla (se puede sustituir por una toalla) realizando pellizcos.



6. Apertura de mano con resistencia



Abrir la mano y aguantar la resistencia 3 segundos. Al cerrar la mano ir poco a poco controlando el cierre.



ESTIRAMIENTOS :

1. Estiramiento zona palmar de mano y antebrazo



Con el brazo estirado y los dedos hacia arriba, presionar la palma de la mano con los dedos de la otra mano y aguantar así 20 segundos. 2-3 repeticiones.

2. Estiramiento zona dorsal de mano y antebrazo

Con el brazo estirado y los dedos hacia abajo, presionar el dorso de la mano con la palma de la otra mano y aguantar así 20 segundos. 2-3 repeticiones.



NEURODINAMIA :

15-20 repeticiones cada ejercicio.



1. Posición de partida: Cuello en posición neutra. Brazo a la altura del hombro y nos ponemos la mano contraria encima para que no se eleve.

Acción: Flexionar la mano hacia el antebrazo y volver a la posición de partida.



2. En la misma posición de partida con la mano hacia detrás

Acción: Abrir y cerrar los dedos.

3. Misma posición de partida que en el ejercicio 1.

Acción: Flexionamos el codo y estiramos la muñeca.



4. Misma posición de partida que en el ejercicio 1.

Acción: Inclina el cuello hacia el lado contrario y flexionamos muñeca. Después inclinamos el cuello para el mismo lado y extendemos muñeca.





Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100.

28034- Madrid Servicio de
Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 913368000 – ext.7985