



¿Qué ejercicios puedo hacer?


Si ha sentido algún síntoma, lo mejor es que empiece a tomar precauciones, por eso vamos a compartir aquí algunos ejercicios básicos que ayudarán a prevenir la aparición de este doloroso mal.




Extensiones de los dedos: Junte el pulgar y el resto de sus dedos. Manténgalos rectos. Coloque una goma elástica alrededor de los dedos y pulgar. Separe los dedos y luego júntelos lentamente sin permitir que la goma elástica se caiga. Repita lo mismo 40 veces.




Estiramiento del flexor de la muñeca: Mantenga el brazo recto. Agarre los mismos dedos con la otra mano y lentamente doble los dedos hacia atrás (con la palma hacia fuera) hasta que sienta un estiramiento en la muñeca. Sostenga por 10 segundos. Repita lo mismo 5 veces.



Estiramiento del extensor de la muñeca: Mantenga el brazo recto. Agarre los mismos dedos con la otra mano y lentamente doble los dedos y la mano hacia abajo (con la palma hacia usted) hasta que siente el estiramiento encima de la mano. Sostenga por 10 segundos. Repita lo mismo 5 veces.



Rotación de la muñeca sin usar pesas: Siéntese en una silla con su antebrazo apoyado sobre su muslo o sobre una mesa. Con la palma de su mano hacia abajo, doble su muñeca 3 pulgadas hacia arriba y luego bájela lentamente. Voltee el antebrazo y repita con la palma hacia arriba. Haga cada ejercicio 20 veces.



Encogimiento de hombros: Párese con sus brazos a sus lados. Levante sus hombros hacia sus orejas y sosténgalos durante 1 segundo. Luego mueva sus hombros hacia atrás, como si fuera a juntar los omóplatos. Sostenga esta posición durante 1 segundo y luego relaje los hombros. Repita lo mismo 20 veces.



Abrir y cerrar las manos fuertemente



Mover las manos abiertas flexionando las muñecas hacia arriba y hacia abajo



Con las manos cerradas flexionamos nuevamente hacia arriba y hacia abajo



Nos ponemos en posición de descanso y de pie para volver a repetir el ejercicio

Esta rutina se debe hacer en series de 15 ejercicios completos al menos 3 veces al día, 5 días por semana.

Bastante sencillos y son muchos los problemas que nos podemos evitar a futuro.

Puede observar algunos ejercicios en el siguiente link: http://www.tuotromedico.com/temas/ejercicios_de_la_muneca.html



Referencias:

- Kao YS. Carpal tunnel syndrome as an occupational disease. JABFM [en línea] 2003 [fecha de acceso 22 de Enero de 2007]; 16(11): 533-542. URL disponible en: <http://www.jabfm.org/cgi/content/full/16/6/533>
- NIOSH [1999]. Hazard evaluation and technical assistance report: University of Medicine and Dentistry of New Jersey, St. Peter's University Hospital, Piscataway, New Jersey. Cincinnati, OH: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH HETA 99-0093-2749, Health Hazard Evaluation Report No. 99-0093. Disponible en: www.cdc.gov/niosh/hhe/

Comité editor:

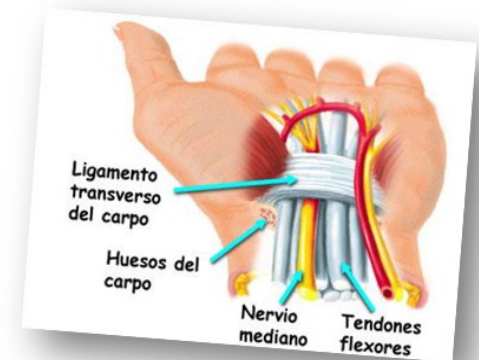
Elaborado por: Dra. Edna Velásquez, Médico ocupacional Centro SOA SALTRA/USAC.

Revisado por: Lcdas. Carolina Guzmán Quilo, Magda Hernández de Baldetti, Estefanía González Álvarez.

Centro Nacional del Programa Salud, Trabajo y Ambiente en América Central (SALTRA)

Departamento de Toxicología
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
Universidad de San Carlos de Guatemala
Tel: (502) 22513560, (502) 22300807
Correo: soasaltrausac@gmail.com
www.saltra.una.ac.cr www.una.ac.cr

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



El síndrome del túnel carpiano representa el 60% de las enfermedades ocupacionales en todo el mundo, según el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta (CDC, por sus siglas en inglés) de Estados Unidos de América y su Departamento de Estadísticas Laborales.



Esta publicación ha sido posible gracias a la asistencia de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva del Programa SALTRA y de ninguna forma se debe considerar como punto de vista de la Unión Europea.

Síndrome del Túnel Carpiano

Este síndrome es tal vez el principal enemigo de quienes trabajamos día a día frente a un computador, y puede llegar a ser bastante molesto y doloroso si no prevenimos su desarrollo. Esta afección es causada por la presión sobre uno de los nervios de la muñeca que ocurre principalmente cuando mantenemos nuestras manos en una misma posición (moviendo el mouse) durante horas.



El síndrome del túnel carpiano (STC) es una condición donde hay un aumento de presión sobre el

nervio mediano en la muñeca. El nervio mediano controla los músculos y la sensibilidad en la mano. La presión puede ser causada por uso excesivo e hinchazón de los ligamentos en la muñeca. Ejercicios pueden ayudar a disminuir los síntomas de la STC, como el dolor, entumecimiento u hormigueo.

Los síntomas del túnel carpiano comienzan gradualmente y normalmente se manifiestan con sensaciones de calor, calambre o entumecimiento en la palma de la mano y los dedos, especialmente del pulgar y de los dedos medio e índice.

Aunque hay pacientes que experimentan de forma diferente los síntomas del síndrome del túnel carpiano, usualmente esta condición se manifiesta a través de:

Dificultad para hacer un puño o sostener objetos, tanto los que son muy pequeños, como los que tienen un elevado peso.

Adormecimiento general o sensación de que un hormigueo recorre toda la superficie de la mano.

Ardor y hormigueo en los dedos pulgar, medio e índice.

Hinchazón en los dedos, que puede o no ser perceptible.

Sensación de quemazón que irradia hacia los hombros.

¿Cómo se trata el síndrome del túnel carpiano?

Los tratamientos para el síndrome del túnel carpiano deben comenzar lo más pronto posible, siguiendo instrucciones médicas. Las causas menos evidentes, tales como la diabetes o la artritis se deben tratar primero.

El tratamiento inicial implica generalmente mantener en reposo la mano y la muñeca afectadas por lo menos 2 semanas, evitando actividades que puedan empeorar los síntomas, e inmovilizando la muñeca con una férula o tablilla para evitar daños adicionales por torceduras o flexiones de la misma. Si hay inflamación, la aplicación de compresas frías puede ayudar a reducir la hinchazón.

¿Cómo puede prevenir el síndrome del túnel carpiano?

En el ambiente de trabajo, los trabajadores pueden realizar labores de condicionamiento, ejercicios de estiramiento, tomar descansos frecuentes, usar férulas o tablillas para mantener rectas las muñecas y mantener una postura y posición correctas de la muñeca. Utilizar guantes sin dedos ayuda a mantener las manos calientes y flexibles. Se pueden rediseñar las estaciones de trabajo, las herramientas, las asas de las herramientas y las tareas para permitir que la muñeca del trabajador mantenga una posición natural durante las labores. También, las labores se pueden rotar entre los trabajadores. Los patrones pueden diseñar programas especializados en ergonomía, es decir, el proceso de adaptar las condiciones del ambiente de trabajo y las exigencias del trabajo a las capacidades de los trabajadores. Sin embargo, la investigación no ha demostrado concluyentemente que estos cambios realizados en el ambiente de trabajo prevengan la ocurrencia del síndrome del túnel carpiano.

