

# Síndrome Do Túnel Do Carpo

A síndrome do túnel do carpo é um problema muito comum que se desenvolve devido ao estreitamento do espaço existente no túnel do carpo, por onde passa o nervo mediano. Com esse estreitamento o nervo sofre uma compressão e há o desenvolvimento de uma lesão no mesmo.

É um problema muito comum, que afeta especialmente as mulheres entre 30 e 60 anos de idade, com uma grande incidência em ambos os punhos simultaneamente.

Vamos tratar mais especificamente adiante.

## O que é a Síndrome do túnel do carpo?

O túnel do carpo é um espaço que recobre os ossos do carpo, possibilitando a sua articulação.

O punho é a extremidade entre o antebraço e a mão, onde se localizam os ossos rádio e ulna. Na extensão do antebraço se encontram os ossos chamados de carpo e metacarpos, seguindo dos dedos constituídos pelas falanges.

Quando ocorre a compressão do nervo mediano devido ao estreitamento do compartimento ao nível do túnel do carpo, cria-se uma resistência do movimento dos músculos flexores das mãos e dedos, aumentando o atrito entre tendões e ligamentos, levando a tenossinovite e tendinites.

No caso da síndrome do túnel do carpo, a compressão do nervo mediano pode inclusive restringir as funções motoras e sensitivas ao longo de toda a distribuição do nervo pela mão.

É a síndrome compressiva de nervo periférico mais freqüente e também a mais conhecida.

O paciente geralmente apresenta dormência na região do nervo mediano que se manifesta em sua maioria no período noturno, podendo evoluir para dor e fraqueza da musculatura tenar.

Se não tratada a evolução leva ao surgimento de sintomas durante o dia, que pioram com a realização de atividades que envolvem a flexão do punho. Os músculos tenares inervados pelo mediano também são afetados, com a instalação de fraqueza muscular e incapacidade de oposição do polegar.

O paciente pode sofrer perda progressivo da força e dos movimentos motores, apresentando ainda sintomas mais intensos e que se irradia para o braço, axila e região cervical.

Um sintoma que também pode se apresentar aqui é o surgimento de transtornos vasomotores, fazendo com que o paciente tenha sudorese excessiva na mão afetada.

## Causas da Síndrome do Túnel do Carpo

A síndrome do túnel do carpo pode se desenvolver por diversos fatores, mas em geral, é relacionada a determinadas lesões por esforço ou trauma. Alguns fatores que podem causar o desencadeamento deste problema são:

- Lesão do Esforço Repetitivo (LER)
- Traumas
- Inflamações nos nervos
- Mudanças hormonais
- Diabetes mellitus
- Determinados medicamentos
- Tumores

A Síndrome do Túnel do Carpo se desenvolve devido a compressão do nervo localizado dentro do túnel, seja pela diminuição do espaço ou pela expansão do volume dos tecidos em seu interior.

Você pode estar perguntando: Mas o que seria esse túnel? Bem, vamos esclarecer de forma simples, o túnel nada mais é do que a região localizada no punho por onde passam o nervo mediano e os tendões.

### ***Fatores de risco***

A medicina tem associado diversos fatores ao surgimento e à predisposição à síndrome do túnel do carpo. Ou seja, alguns isoladamente não causam necessariamente o problema, mas podem aumentar as chances do surgimento ou piora da lesão.

Podemos citar alguns como:

- Menopausa
- Gravidez
- Ovário policístico / Endometriose
- Má postura
- Diabetes
- Artrose
- Artrite Reumatóide
- Hipotireoidismo.
- Pós-fratura do punho
- Movimentos repetitivos

Estes são apenas alguns fatores que podem levar a uma maior incidência do problema. No entanto podemos tratar um pouco mais a fundo esse tema, trazendo determinadas características que levam a isso.

A exemplo, podemos citar o fator anatômico como uma determinante para a lesão.

Algumas pessoas possuem túneis do carpo menores e por isso são muito mais propensas a desenvolver o problema, ainda mais se estiverem associadas a determinados comportamentos como os citados acima.

Outro fator que pode ser considerado é o sexo, uma vez que a síndrome é muito mais incidente em pessoal do sexo feminino.

A anatomia feminina predispõe às mulheres uma área menor do túnel do carpo quando comparada ao sexo masculino, com isso há um estreitamento do espaço para os nervos.

Alguns problemas de saúde também podem ser relevantes para o surgimento da Síndrome. A exemplo de determinadas doenças crônicas, como diabetes, que aumentam o risco de danos aos nervos.

As inflamações também são um fator a ser observado, problemas como artrite reumatoide levam danos aos tendões do pulso e conseqüentemente afetando o nervo mediano.

Algumas alterações corporais também devem ser citadas. A exemplo da retenção de líquidos, que pode causar a elevação da pressão no túnel do carpo, causando irritação do nervo.

### ***Local de trabalho***

É possível que o trabalho com ferramentas vibratórias ou em uma linha de montagem que exige flexão prolongada ou repetitiva do pulso possa criar uma pressão prejudicial sobre o nervo mediano, ou piorar lesão do nervo existente.

No entanto, as evidências científicas são conflitantes e esses fatores não foram estabelecidos como causas diretas da síndrome do túnel do carpo.

Vários estudos têm avaliado se existe uma associação entre o uso do computador e síndrome do túnel do carpo.

No entanto, ainda não há evidências consistentes de que o uso excessivo do computador possa causar a doença – muito embora possa, sim, causar dores na região das mãos e dos punhos.

## **Sintomas de Síndrome do Túnel do Carpo**

O indivíduo acometido pela Síndrome do Túnel do Carpo costuma apresentar dores, formigamento e sensação de choque nas mãos. Esses sintomas quando não tratados podem se agravar e desencadear complicações posteriores, causando inclusive a limitação do uso das mãos e atrofia.

Os principais sinais e sintomas incluem:

- Dormência ou formigamento do polegar e dos dois ou três dedos seguintes, de uma ou de ambas as mãos
- Dormência ou formigamento da palma da mão
- Dor que se estende até o cotovelo
- Dor no punho ou na mão, de um ou dos dois lados
- Movimento de pinça débil ou dificuldade para carregar bolsas
- Fraqueza em uma ou ambas as mãos

A dor é um sintoma comum neste problema, e se torna mais intensa no período noturno. Muitos pacientes relatam uma queixa tão forte a ponto de perderem o sono.

Em determinados casos ela pode se estender pelo braço e ombro, se agravando com o movimento.

Os sintomas em casos mais graves da doença incluem dificuldade de realizar tarefas simples como segurar um copo ou fechar um tampa.

## **Tratamento Fisioterapêutico da Síndrome do Túnel do Carpo**

No primeiro momento o fisioterapeuta irá analisar as informações subjetivas do paciente, uma vez que cada caso deve ser observado com a sua particularidade. Após, será precedido o exame físico com palpação, onde será feita uma inspeção inicial a partir da observação da postura, da flexibilidade, movimentação e simetria dos membros superiores, além de outros sinais característicos do problema, identificando o problema o fisioterapeuta procede então tratamento mais adequado.

O tratamento fisioterapêutico é muito eficaz nos casos de síndrome do túnel do carpo, reduzindo consideravelmente os sintomas. O profissional de fisioterapia irá tratar as compressões nervosas leves e moderadas por meio de controle inclusive de outras doenças sistêmicas subjacentes.

Inicialmente será preciso a aplicação de órteses de repouso, visando a redução de movimentos extremos da articulação do punho, buscando a diminuição da pressão no interior do túnel carpal, sendo introduzidos os exercícios terapêuticos para controle dos sintomas e medicamentos para dor.

Dentre algumas técnicas que o fisioterapeuta pode utilizar para a melhora do quadro estão:

- **Laserterapia:** é um procedimento que tem muita eficácia no tratamento de problemas onde predominam a dor e a incidência de inflamações. O laser de baixa intensidade age na lesão com efeito analgésico, além de proporcionar a redução da inflamação.
- **Liberação miofascial:** essa é outra técnica analgésica que quando utilizada possibilita a liberação dos nervos irritados, agindo também de forma antiinflamatória nos ligamentos e tendões. Esta técnica é uma terapia manual usada como complemento para as diversas terapias aplicadas. Consiste em um tratamento externo e indolor, praticado com instrumentos ou a mão do terapeuta.
- **Corrente interferencial:** corrente de média frequência utilizada por meio da aplicação de eletrodos de superfície no foco do processo algico, é de grande valia para a diminuição da dor.
- **Termoterapia por subtração de calor:** outra forma eficaz de se promover alívio do quadro algico é a crioterapia. Seu efeito analgésico é proveniente da combinação da alteração da transmissão neural (que fica diminuída), redução do espasmo muscular (devida à diminuição da atividade do fuso muscular), alteração do fluxo sanguíneo aos músculos e nervos, bem como a liberação de substâncias pelo sistema nervoso central (endorfinas e encefalinas).
- **Termoterapia por adição de calor:** de modo inverso da primeira, esta é aplicada com a adição de calor no tratamento, objetivando diminuir espasmos musculares e promover melhora da circulação sanguínea local.

- **Cinesioterapia:** aplicada por meio do alongamento da musculatura envolvida nos movimentos da mão, promovendo diminuição do processo inflamatório por meio de aumento do fluxo sanguíneo local, redução da tensão e compressão das estruturas internas do túnel do carpo, o que diminui a parestesia e o quadro álgico, bem como a manutenção do arco de movimento, a qual previne o aparecimento de adesões teciduais.
- Exercícios de força muscular e controle motor da região de punho, mão e dedos são de suma importância no tratamento da síndrome.

Como dissemos, quanto mais precoce for o tratamento, menor serão os riscos de complicações e ou de uma lesão permanente, além de possibilitar uma recuperação mais rápida.

## **Prevenção da Síndrome de Túnel do Carpo**

A melhor forma de tratar qualquer doença é sempre focando na prevenção. No caso da síndrome de túnel do carpo, a melhor forma de prevenir a doença é tentar diminuir o número de movimentos repetitivos do punho.

Para quem trabalha com digitação diária é sempre aconselhável a utilização de ferramentas ou equipamentos ergonômicos, que causem o mínimo impacto e estresse possível ao punho.

Observar um descanso entre o período de trabalho, com pausas para repouso, também pode auxiliar muito neste caso.

A visita periódica ao médico também é sempre bem vinda. Seja em qualquer situação. Especialmente para quem já apresenta algum dos sintomas listados acima, e se estes interferem nas atividades diárias.

Se este for o seu caso, procure um especialista e busque melhorar a sua rotina diária.

É importante lembrar que a falta de tratamento pode levar ao agravamento do problema e consequentemente a danos permanentes.

O tratamento fisioterapêutico é indicado sempre como um meio eficaz e não invasivo para estes casos. Mas importa ainda mencionar que a fisioterapia preventiva pode trazer muitos reflexos positivos, especialmente em relação à questão profissional, auxiliando na redução do número de doenças ocupacionais.

Tem algum dos sintomas apresentados acima ou quer saber mais sobre Síndrome do Túnel do Carpo? Entre em contato com a nossa equipe e agende uma consulta hoje mesmo.