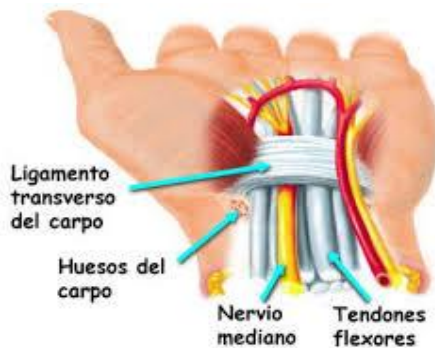


# BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

## SISDOMA DEL TUNEL CARPIANO

BOLETIN No. 13  
FECHA: 27 - 05 - 2014

El STC es una patología que afecta a la mano, provocada por una presión sobre el nervio mediano a nivel de la muñeca. El túnel del carpo es un canal o espacio situado en la cara anterior de la muñeca, conformado por los huesos del carpo. Este espacio



protege el paso de los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. El nervio mediano da sensación al dedo pulgar, índice, mediano y anular. Pero cuando los ligamentos o tendones se hinchan o inflaman, éstos presionan el nervio mediano ocasionando entumecimiento o dolor.

### SINTOMAS

### CAUSAS

- Hacer los movimientos una y otra vez.
- Por una disminución del tamaño del canal.
- Aumento del volumen del contenido (edema de tejidos, tumores, hematomas).
- La patología esta asociada a artritis reumatoidea o artrosis y alteraciones metabólicas como diabetes o gota.
- También es frecuente en personas obesas y sedentarias.

Adormecimiento o cosquilleo en los dedos.

Sensación de hinchazón de la mano y dolor inexplicable.

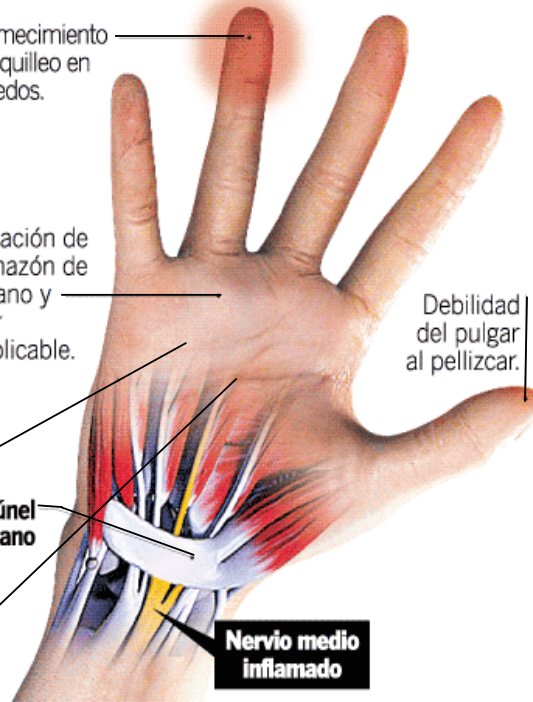
Debilidad del pulgar al pellizcar.

Más entumecimiento o dolor de noche que de día.

Dificultad para agarrar objetos.

Túnel carpiano

Nervio medio inflamado



### EJERCICIOS A REALIZAR PARA PREVENIR ESTE SINDROME



### RECOMENDACIONES

- \* Trate de no doblar, extender o torcer las manos durante periodos largos.
- \* Evite descansar las muñecas sobre superficies duras durante periodos largos.
- \* Tome descansos regulares cuando realice movimientos repetitivos.
- \* Realice ejercicios de estiramiento, para reducir la tensión puesta en las muñecas.





