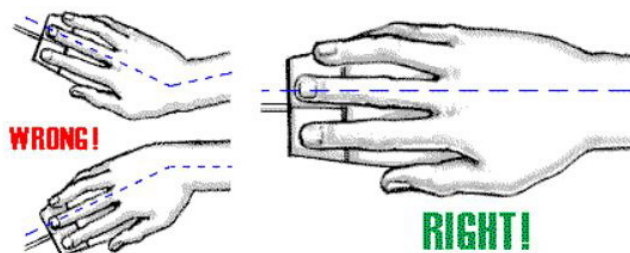
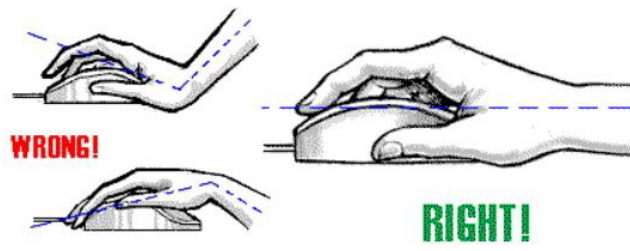
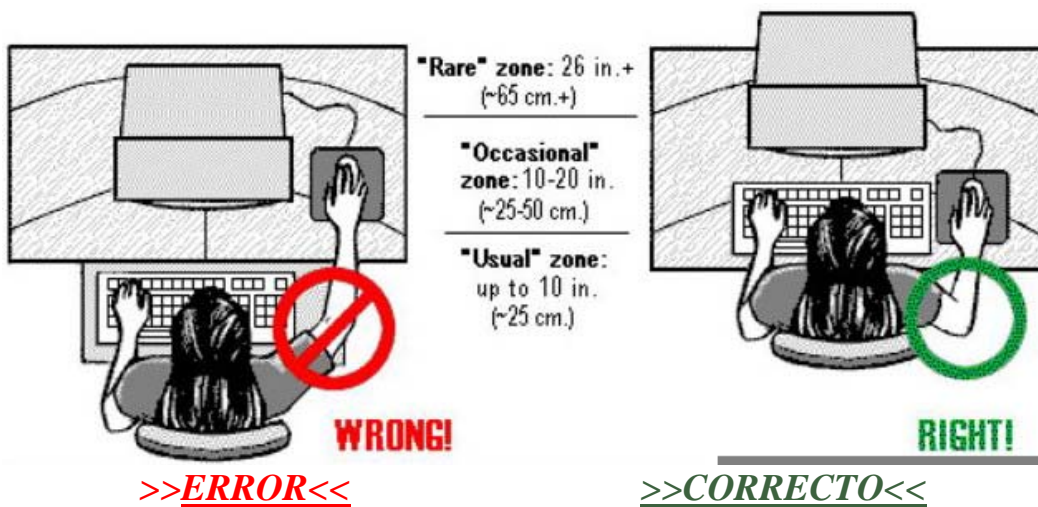


Para quien trabaja diariamente con un ordenador:

¡Los errores en el uso diario del ratón y teclado causán el Síndrome del Túnel Carpiano. Use el ratón y el teclado correctamente. Vea abajo las fotografías tomadas de una cirugía de un paciente que sufre de Síndrome del Túnel Carpiano y luego las TÉCNICAS CORRECTAS para su uso.



Uso correcto del mouse y teclado...



"Rare" zone: 26 in.+
(~65 cm.+)

"Occasional" zone:
10-20 in. (~25-50 cm.)

"Usual" zone: up to 10 in.
(~25 cm.)



EJERCICIOS DE LAS MANOS PARA EL SÍNDROME EL TÚNEL CARPIANO...



Cuando use un teclado mueva sólo los dedos; siempre mantenga la muñeca recta. Si su teclado tiene una almohadilla en la parte inferior, utilícela para colocar sus muñecas durante los períodos de descanso.

Si su trabajo incluye el uso de una máquina de escribir, computadora o cualquier otro teclado, asegúrese de practicar mecánica corporal adecuada. Esto significa buena postura: siéntese con la columna contra el espaldar de la silla, relaje los hombros, coloque los codos a los lados del cuerpo, las muñecas rectas, y los pies planos sobre el piso. Los materiales y monitores de trabajo deben estar a nivel de los ojos para que no tenga que doblar el cuello mientras trabaja. Es importante mantener buena postura mientras trabaja para ayudar a las funciones de circulación y de los nervios en la región del brazo/mano.

Ejercicios de Extensión de la Muñeca



straight

hook

Los tendones de la muñeca deben deslizarse libremente mientras se mueven la muñeca y los dedos. Estos son tres ejercicios para ayudar a los tendones de la muñeca a deslizarse más fácilmente.



straight fist

full fist

Inicie con los dedos en una posición recta y luego muévalos a la posición de puño enganchado. Mantenga esta posición durante cinco segundos; relájese. Repita la misma serie de la posición recta y el puño enganchado.

Síndrome del túnel carpal

El síndrome del túnel carpal ocurre cuando el nervio mediano, que abarca desde el antebrazo hasta la mano, se presiona a nivel de la muñeca generando dolor.

..... ÁREA AFECTADA

Las Palmas

Experimentan sensaciones de calor, calambre o entumecimiento.

Ligamento

Es el lugar donde se presiona el nervio medio y los tendones, ocasionando malestar y dificultad de movimiento

Tendones

Los tendones se inflaman por la presión.

Nervio mediano

El Nervio Mediano abarca desde el antebrazo hasta la mano.

Los dedos

Se sienten hinchados, entumecidos e inútiles, especialmente en el dedo pulgar y los dedos medio e índice.

Causas

El síndrome se produce por una combinación de factores, entre ellos, la reiteración de movimientos manuales que aumentan la presión sobre el nervio y los tendones.

También contribuyen:

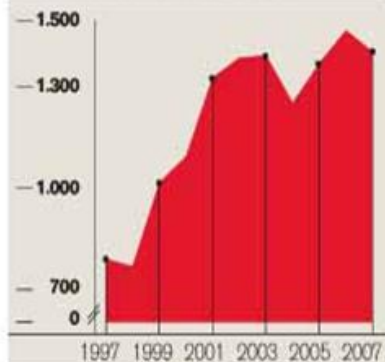
- herencia
- lesiones viejas en la muñeca, como una torcedura o una fractura en la mano
- hiperactividad de la glándula pituitaria
- la baja función de la glándula tiroides
- estrés laboral.

LO SUFREN MÁS LAS MUJERES:

Las mujeres tienen tres veces más probabilidades que los hombres de padecer el síndrome del túnel carpiano por causa de cambios hormonales y porque el tejido del túnel carpal es más pequeño en las mujeres.

Intervención quirúrgica

Cantidad de cirugías registradas en hospitales nacionales para corregir el síndrome.



FUENTE: CAJA COSTARRICENSE DEL SEGURO SOCIAL

Ejercicios para prevenir el síndrome

Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de las muñecas pueden ser beneficiosos para prevenir el padecimiento o evitar que empeore.



Incline los dedos en posición de 45 grados y vuelva a la posición original.



Haga círculos con su dedo pulgar hacia adentro y hacia afuera.



Cierre el puño con fuerza y ejerza presión



Haga flexiones con los nudillos de sus manos.



Estire la palma de la mano todo lo que le sea posible