

## Introducción

**El Túnel Carpiano** es un canal situado en la muñeca, por el cual pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. Este espacio está limitado por el ligamento anular del carpo y por los huesos de la muñeca.

**El Síndrome del Túnel Carpiano** es la neuropatía por presión de origen laboral más frecuente. Se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por dicho túnel, siendo sus causas muchas y variadas. En relación con el trabajo, una de las más frecuentes es la compresión del nervio por los tendones flexores de los dedos.

Los factores de riesgo que con más frecuencia lo ocasionan son:

- Movimientos forzados repetidos: Pinza con la mano, sobre todo con flexión mantenida de la muñeca; flexión y extensión de la muñeca y pronación-supinación del codo.
- Apoyo prolongado o repetido del talón de la mano sobre superficies duras o aristas.
- Uso repetido de determinadas herramientas:
  - \* Las que actúan por percusión como martillos y pistoletas neumáticas o las que actúan por percusión/rotación principalmente taladros.
  - \* Las que actúan por rotación: cortadoras y muelas eléctricas.
  - \* Herramientas con empuñadura corta y/o delgada y/o resbaladiza.
  - \* Herramientas pesadas para uso repetido como martillo de carpintero.

Otros factores de tipo individual son:

**Tamaño reducido del túnel del carpo** como: Fracturas, Gota, Artritis Reumatoide, Tenosinovitis.

**Susceptibilidad nerviosa aumentada:** Diabetes Sacarina, Neuropatía hereditaria con riesgo de parálisis por presión, Uremia, posiblemente otras polineuropatías.

**Masas extrínsecas en o cerca del túnel del carpo:** Ganglios, Hematomas, Osteófitos.

**Otras alteraciones:** Hipotiroidismo, Embarazo, Amiloidosis.

## Manifestaciones Clínicas:

Presencia de parestias (sensación de hormigueo y entumecimiento) de manera gradual y progresiva en la distribución del nervio mediano: superficie palmar de los dedos pulgar, índice y medio. Conforme avanza, los pacientes se despiertan de noche con **dolor o parestias**. Lo característico es que se levanten y se den masaje en el área afectada o sacudan la muñeca y los dedos.



## Estudios Diagnósticos

Primero se realiza una búsqueda de **signos clínicos** como:

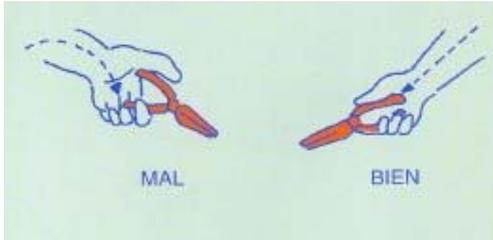
**Signo de Tinel:** Las parestias aumentan a la percusión del nervio mediano.

**Signo de Phalen:** a la flexión de la muñeca durante un minuto se presentan parestias en casi un tercio de los pacientes con este síndrome.

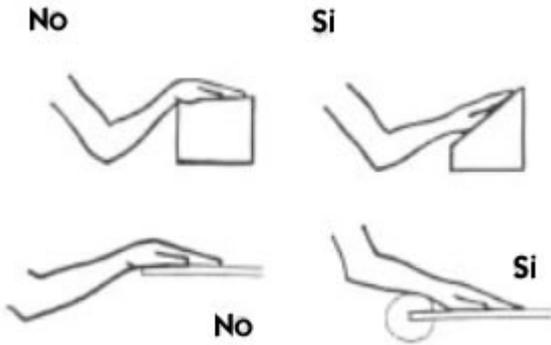
Los estudios diagnósticos de **conducción nerviosa y electromiografía (EMG)** confirman la alteración cuando la historia clínica es vaga, evalúan la gravedad de la patología del nervio y proporcionan confirmación antes de la cirugía. La reducción focal de la velocidad de conducción nerviosa sensitiva es el signo más temprano y específico. Los estudios electrodiagnósticos son anormales en el 70 al 90% de los pacientes con Síndrome del Túnel del Carpo inequívoco.

## Medidas Preventivas

Informar y entrenar para que las posturas o movimientos peligrosos sean evitados durante el desarrollo de su labor.



Obtener un buen diseño de las herramientas, utensilios y puestos de trabajo, para conseguir una buena adaptación al trabajador.



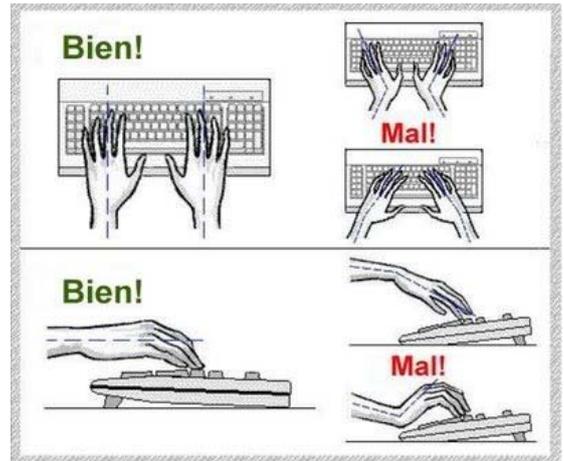
Acorotar la duración de los procesos que requieran movimientos repetidos y en aquellos que sean largos, intercalar periodos de descanso.



### Ejercicios de Extensión de la Muñeca

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.

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.



En los trabajos administrativos que emplean teclado de ordenador es conveniente mover solamente los dedos manteniendo la muñeca recta, además para facilitar esta posición si el teclado tiene una almohadilla en la parte inferior utilícela para colocar las muñecas durante los periodos de descanso y también procure usar un ratón ergonómico.

## Vigilancia de la salud y tratamiento

La Vigilancia de Salud Laboral viene recogida en el [protocolo médico de "Neuropatías por Presión"](#) del Ministerio de Sanidad y Consumo, con el objetivo de conseguir la detección precoz de los primeros síntomas para tratar de prevenir médica y ergónicamente antes de que se establezca la neuropatía.

La elección del tratamiento depende de la gravedad de los síntomas y del déficit neurológico. Con el [tratamiento médico conservador](#) los trabajadores más sintomáticos mejoran con la [restricción profiláctica del trabajo](#) en combinación con el uso de [férula para muñeca](#). También puede ser necesario la inyección de corticosteroides en el túnel del carpo, con un máximo de tres infiltraciones. Estos pacientes se benefician con tratamiento conservador y de modo eventual requieren [tratamiento quirúrgico](#) para la liberación del ligamento transverso del carpo.