

Protocollo di Riabilitazione Dopo Intervento di Tunnel Carpale

Introduzione

L'intervento di decompressione del nervo mediano (sindrome del tunnel carpale) è una procedura chirurgica efficace che consente di ridurre o eliminare i sintomi quali dolore, formicolio, intorpidimento e perdita di forza della mano.

Il recupero è generalmente rapido, ma richiede il rispetto di alcune indicazioni per favorire la guarigione dei tessuti e il recupero funzionale della mano.

I tempi di recupero possono variare in base all'età del paziente, alla gravità della compressione nervosa, patologie di base e al tipo di attività lavorativa svolta. Talvolta il recupero può essere solo parziale, soprattutto nei casi di avanzata neuropatia e ipotrofia tenere. In ogni caso il la guarigione del nervo (anche solo parziale se molto danneggiato) può necessitare di molti mesi (anche 12)

Prime 48-72 ore

Obiettivi

- Controllare dolore e gonfiore.
- Proteggere la ferita chirurgica.
- Favorire la mobilità delle dita.

Indicazioni

- Tenere la mano elevata sopra il livello del cuore il più possibile.
- Applicare ghiaccio sulla medicazione (senza bagnarla) per 15-20 minuti, più volte al giorno.
- Muovere attivamente tutte le dita fin da subito.
- Evitare di mantenere la mano immobile per lunghi periodi.

Da evitare

- Sollevare pesi.
- Movimenti vigorosi del polso.
- Attività manuali impegnative.

Dal 3° giorno alla rimozione dei punti (14-20 giorni)

Obiettivi

- Recuperare la mobilità della mano.
- Ridurre il gonfiore.
- Favorire la guarigione della ferita.

Esercizi consigliati

Mobilizzazione delle dita

- Aprire e chiudere completamente la mano.
- Eseguire 10-15 ripetizioni, 4-5 volte al giorno.

Scorrimento tendineo

- Pugno completo.
- Pugno a uncino.
- Posizione a tavolo.
- Mano completamente aperta.

Ripetere lentamente 10 volte per esercizio.

Mobilizzazione del polso

- Flessione ed estensione entro il limite del comfort.
- 10 ripetizioni, 3 volte al giorno.

Attività consentite

- Alimentazione.
- Igiene personale.

- Uso leggero della mano nelle attività quotidiane.

Dalla 2^a alla 6^a settimana

Obiettivi

- Recuperare la piena mobilità.
- Migliorare la forza della mano.
- Ridurre la sensibilità della cicatrice.

Trattamento della cicatrice

Dopo la completa guarigione della ferita:

- Massaggio della cicatrice con crema idratante.
- Mobilizzazione dei tessuti circostanti.
- 5 minuti, 2-3 volte al giorno.

Esercizi di rinforzo

Presa leggera

- Utilizzare una pallina morbida o pasta terapeutica.
- Compressioni leggere per 1-2 minuti.

Rinforzo progressivo del polso

- Esercizi contro lieve resistenza.
- Incremento graduale secondo tolleranza.

Attività consentite

- Guida dell'automobile quando dolore e forza lo consentono.
- Ripresa delle attività domestiche leggere.
- Attività lavorative d'ufficio generalmente entro 1-3 settimane.

Dopo la 6^a settimana

Obiettivi

- Recupero funzionale completo.
- Ritorno alle normali attività lavorative e sportive.

Attività

- Ripresa graduale delle attività manuali pesanti.
- Ripresa dello sport secondo indicazione specialistica.
- Continuazione degli esercizi di rinforzo se necessario.

Sintomi Normali Durante il Recupero

È normale osservare:

- Lieve gonfiore della mano.
- Fastidio nella sede dell'incisione.
- Riduzione temporanea della forza di presa.
- Sensibilità della cicatrice.
- Persistenza di fornicolii per alcune settimane o mesi nei casi più gravi.

Tempi Indicativi di Ritorno alle Attività

- **Attività quotidiane leggere:** 2-7 giorni
- **Lavoro d'ufficio:** 1-3 settimane
- **Lavoro manuale leggero:** 3-6 settimane
- **Lavoro pesante:** 6-12 settimane
- **Sport e attività intense:** 6-12 settimane

Il presente protocollo ha finalità informative e rappresenta una guida generale. Le indicazioni possono variare in base alle condizioni cliniche del paziente e alle valutazioni del chirurgo. È fondamentale attenersi alle prescrizioni ricevute durante i controlli post-operatori.