

Una falsa compresión del Túnel carpiano

Osteopatía

También conocido como síndrome del túnel carpiano, se refiere a aquella afección que provoca una compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca, concretamente por la cara palmar, justo por debajo de una banda fibrosa llamada ligamento transverso del carpo. El paso del nervio hacia la mano se realiza por dicha área, conocida como túnel carpiano. Acostumbra a ser una zona estrecha por donde pasan diversas estructuras hacia la mano, tendones, arterias, venas, nervios, de manera que cualquier inflamación puede comprimir el nervio mediano causando dolor, entumecimiento, hormigueo o falta de fuerza al cerrar la mano. El nervio mediano tiene su origen en las tres últimas vértebras cervicales de manera bilateral. Sale hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho bajando profundamente por los trapecios hacia los hombros. Cuando salen de los diferentes niveles vertebrales, lo hacen como un conjunto de nervios al que llamamos plexo braquial y a partir de su paso por la clavícula hacia los hombros, los nervios se van independizando del plexo braquial y pasan a ser nervios que cada uno tendrá un recorrido diferente y una zona final donde ir a parar. En el caso del nervio mediano a partir del hombro seguirá bajando por la parte interna del brazo, pasará por la parte anterior de la articulación del codo y bajará por el lado antero-interno del antebrazo hasta la muñeca donde tendrá que pasar finalmente por el ya descrito túnel carpiano, yendo a parar finalmente a la palma de la mano, los tres primeros dedos y la mitad del cuarto. Del codo hasta los dedos se irán haciendo ramificaciones invadiendo estructuras musculosas que estén alrededor, es



decir, aportarán información de respuesta sensitiva y de respuesta de tono muscular a aquellas estructuras sobre las cuales actúen. Aunque el punto más crítico y donde se suelen producir atrapamientos del nervio mediano sea el túnel carpiano, en cualquier punto del recorrido descrito anteriormente se pueden producir inflamaciones o alteraciones del tono muscular que produzcan también un atrapamiento. Dependiendo de la altura de éste el área afectada será mayor o menor, desde el punto del pinzamiento hacia la mano y la sintomatología será la misma.

El caso de Alberto

Alberto es un señor de 44 años que acudió a la consulta de Osteopatía por un problema en el antebrazo y la mano izquierda, sobre todo la mano. Me comentó que su médico de cabecera le había hecho unas preguntas y le hizo hacer unos movimientos con la mano que intensificaban los síntomas que tenía normalmente. Le dijo que el diagnóstico era un síndrome del túnel carpiano y le recetó antiinflamatorios no esteroideos durante una semana. A la semana regresó con la misma sensación de hormigueo en la palma de la mano y en los tres primeros dedos, también tenía sensación de tener

el final del antebrazo “como de corcho” y cada vez notaba mayor debilidad en la mano. El médico le recetó una férula para la muñeca y la mano que debía llevar cada noche y durante el día a ratos; así se descargaría la tensión de la muñeca y la inflamación bajaría. Alberto fue a hacerse la férula y un mes más tarde llegaba a la consulta muy preocupado porque los síntomas no acababan de remitir y los amigos ya habían empezado a hablarle de casos conocidos que se habían tenido que operar para liberar la compresión del nervio.

En la anamnesis Alberto me cuenta que nunca ha tenido lesiones graves ni enfermedades importantes, que existen antecedentes de artrosis y enfermedades coronarias en la familia, que lleva una vida estresante por el trabajo y por casa. Dirige un equipo de comerciales de productos informáticos y todo el día está enganchado a su portátil. En casa es padre de un niño de 14 años y una niña de 12 años. Es un hombre corpulento, con un poco de sobrepeso y sin actividad física deportiva, intenta ir a caminar los fines de semana solamente. Las últimas analíticas de la revisión médica del trabajo habían salido correctas, solo el “colesterol malo” estaba en el límite. Tampoco levantaba ni tenía que manipular gran-

des pesos y los movimientos que más repetía en el trabajo eran teclear el ordenador. La posición de trabajo sobre el portátil no era idónea pero procuraba hacer pequeños descansos y nunca había tenido problemas en las manos.

En la exploración no se apreciaban diferencias de coloración ni edema. Al hacer los test ortopédicos para saber si era un síndrome del túnel carpiano, uno daba positivo y el otro negativo y en la palpación había una diferencia de tono muscular en el antebrazo izquierdo respecto al derecho; además, en la palpación profunda se apreciaba una retracción muscular a la altura del pronador redondo que al profundizar en la palpación era dolorosa. Le pregunté a Alberto si había trabajado con más intensidad los días previos a notar los primeros síntomas o si había hecho alguna actividad física con los brazos a la que no estuviera acostumbrado. Ahí fue cuando recordó que el fin de semana anterior al inicio de los síntomas había hecho con su hijo un curso de tiro con arco y que se habían pasado unas cinco horas cada día practicando a turnos. Recordó que la cuerda del arco impactó en alguna ocasión en su antebrazo izquierdo y que había sido un poco doloroso, pero no le dio importancia alguna, ya que el lunes simplemente tenía las agujetas normales de haber hecho una actividad a la que no estás acostumbrado. Entonces hice un estiramiento pasivo de la musculatura flexora de los dedos y el entumecimiento de la mano aumentó considerablemente; así pues, se trataba de un atrapamiento del nervio mediano pero no a la altura del túnel carpiano sino más arriba, en el antebrazo, unos cuatro dedos por debajo de la articulación del codo. Probablemente el impacto de la cuerda del arco repetidas veces acabó provocando una reacción refleja a nivel de la musculatura flexora profunda que acabó provocando la compresión del nervio.

Tratamiento

El tratamiento en la primera sesión consistió en la movilización de ambos miembros superiores para bajar el tono muscular y en mejorar la flexibilidad de la columna cervical que es el origen del nervio mediano. A nivel del antebrazo trabajé con técnicas funcionales para relajar la musculatura profunda y con técnicas miofasciales para un mejor deslizamiento entre los diferentes músculos. Finalmente le enseñé a Alberto unos estiramientos suaves que debería ir realizando cada día por su cuenta y acordamos parar de utilizar la férula ya que no tenía ningún sentido en su caso.

La siguiente visita fue a los quince días y Alberto me comentó que la mejoría había sido casi inmediata aunque por la mañana todavía notaba los síntomas pero de manera más suave. En esa sesión trabajamos articulaciones, musculatura de nuevo y estiramientos del nervio mediano en todo su recorrido. Esto resultó un poco molesto pero se debía movilizar el nervio dentro de su vaina para asegurarnos de que no persistía la compresión. Cambié los estiramientos por unos más específicos y lo cité un mes más tarde.

En la última visita me comentó que los síntomas habían remitido por completo y tras unos consejos sobre la actividad física aconsejable para él le di el alta del tratamiento.

DIEGO POTES
FISIOTERAPEUTA Y OSTEÓPATA EN INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT.

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ALTERNATIVA
O NO CONVENCIONAL**



- MEDICINA NATURISTA**
- MEDICINA HOMEOPÁTICA**
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA**
- GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER**
- PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL**
- OSTEOPATÍA**
- FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA**
- QUIROMASAJE**
- DRENAJE LINFÁTICO**
- REFLEJOTERAPIA PODAL**
- SHIATSU**
- ESTÉTICA NATURAL**
- SOFROLOGÍA**
- ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR**
- MÉTODO TOMATIS®**
- TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM**
- AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE**

OSTEOPATÍA

Louise Barrow

Osteópata.
Especializada en osteopatía tisular, fascial, somato-emocional y bio-dinámica para niños y adultos.

Ainhoa Goenaga

Osteópata. Consteladora. Fisioterapeuta.
Osteopatía sistémica para niños y adultos.

Diego Potes

Osteópata. Fisioterapeuta.
Osteopatía funcional para niños y adultos.
Fisioterapia respiratoria para niños.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com
Teléfono: 934 677 420
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona
info@integralcentremedic.com