

Síndrome del Túnel Carpiano

Condición: el síndrome del túnel carpiano (STC o CTS en inglés) se refiere a un problema doloroso en la mano y la muñeca causado por daño o presión sobre un nervio, llamado nervio mediano.

Antecedentes: el STC es bastante común y afecta aproximadamente al 3-5% de la población.

Factores de riesgo: las mujeres tienen STC con más frecuencia que los hombres. El embarazo y la obesidad, así como enfermedades como la diabetes, el hipotiroidismo y la artritis, aumentan el riesgo de contraer STC. Los trabajos en los que usa mucho los dedos, las manos y las muñecas también pueden conducir a STC.

Historia y síntomas: Los síntomas del STC incluyen entumecimiento u hormigueo en los dedos o dolor en la mano y la muñeca. Estos problemas pueden empeorar por la noche o al hacer ciertas cosas como conducir o leer.

Examen físico: su médico examinará sus manos, muñecas, codos y hombros. Él o ella también pueden verificar si el golpeteo en su muñeca, hacer que sostenga sus manos de cierta manera o presionar la parte interna de la muñeca le causa hormigueo, dolor o entumecimiento en sus manos.

Proceso de diagnóstico: averiguar qué causa el dolor u hormigueo puede ayudar al médico a determinar si tiene STC. También se puede realizar una ecografía para visualizar los nervios y tendones de la muñeca. Una prueba de los nervios o EMG (electromiografía) mostrará qué tan bien están funcionando los nervios.

Manejo de rehabilitación: un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) tiene una habilidad única para realizar un examen físico detallado de los nervios, músculos y tendones, y puede ayudar a diagnosticar esta afección. También puede realizar pruebas de ultrasonido o EMG para ayudar en el diagnóstico. Un Fisiatra puede ayudar a guiar un plan de rehabilitación, que puede implicar cambiar la forma en que hace las cosas en el trabajo o en el hogar para aliviar la presión de sus muñecas. También puede recetarle una férula para la muñeca o ejercicios para la mano y la muñeca. Si estas cosas no funcionan, es posible que se necesiten inyecciones de corticosteroides en la muñeca o incluso cirugía.

Otros recursos para pacientes y familias: Su médico o terapeuta puede ayudarlo a averiguar sobre diferentes tipos de teclados de computadora u otras herramientas que ejercerán menos presión sobre sus muñecas.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.