CAUSAS Y SÍNTOMAS

SE PRODUCE POR LA COMPRESIÓN DEL NERVIO MEDIANO, LO QUE CAUSA:

- Dolor
- Entumecimiento
- Adormecimiento
- Pérdida de funcionalidad

INICIE SU CAMINO HACIA EL ALIVIO.

El túnel del carpo es una estructura limitada por los huesos del carpo en la parte dorsal y por el ligamento transverso del carpo en su parte ventral.



SÍNDROME DEL TÚNEL DEL CARPO



CAUSAS O FACTORES DE RIESGO

- **Edad:**
Las personas mayores de 40 años son más susceptibles.
- **Presión:**
Ejercida por la flexión mantenida y repetida de la muñeca.
- **Factores psicológicos:**
Personas mayores de 40 años parecen ser más susceptibles.
También influyen estados psicológicos con rasgos ansioso-depresivos.
- **Sexo:**
Las mujeres son más susceptibles por causas hormonales (ciclo menstrual y embarazo).



PLAN DE EJERCICIOS

- **Ejercicio 1**
Colocar los brazos al frente, abrir y cerrar los dedos de las manos por 10 veces.
- **Ejercicio 2**
Tocar dedo por dedo con el pulgar, haciendo una leve presión en los pulpejos de los dedos.
- **Ejercicio 3**
Unir las yemas de los dedos, mantener las manos extendidas y separadas entre sí, realizando una ligera presión.
- **Ejercicio 4**
Abrir y separar los dedos de la mano, luego juntarlos lentamente. Repetir 10 veces con cada mano.

MÁS EJERCICIOS

Ejercicio 1 (cont.)
Llevar los brazos al frente, abrir los dedos, estirarlos al máximo y realizar movimientos circulares con las muñecas (10 veces).

Ejercicio 2 (cont.)
Tocar con el pulgar cada dedo hasta llegar al meñique. Sostener 5 segundos y relajar.

Ejercicio 3 (cont.)
Con la mano extendida y la palma hacia abajo, ayudar con la otra mano a estirar los dedos hacia arriba. Sostener 10 segundos y relajar.

Ejercicio 4 (cont.)
Juntar las palmas al frente, abrir y cerrar los dedos lentamente. Repetir el movimiento 10 veces.