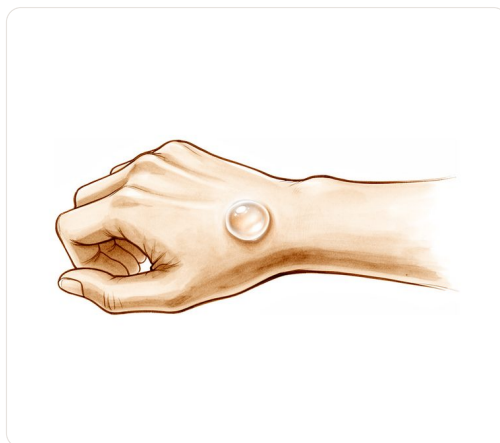


Nódulos e protuberâncias na mão, punho e dedos

A maioria dos nódulos na mão e no pulso é benigna. Os cistos sinoviais são os mais comuns, mas qualquer novo nódulo deve ser avaliado.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

O que você está sentindo

Você pode notar um pequeno caroço na parte de trás do pulso. Isso geralmente é um saco cheio de fluido chamado cisto sinovial. Ele pode parecer firme ou esponjoso. Algumas pessoas sentem dor nessa área, especialmente se o caroço pressionar nervos ou articulações próximas. A dor pode piorar quando você dobra o pulso ou coloca peso na mão. Você pode sentir uma dor sura após usar a mão para tarefas como digitar, carregar sacolas de compras ou fazer tarefas domésticas.

Se o caroço estiver no lado da palma do seu pulso, você pode sentir tensão ou desconforto. Isso pode dificultar o firme pegada de objetos. Você pode perceber que ações cotidianas se tornam difíceis. Por exemplo, girar uma maçaneta de porta ou segurar uma xícara de café pode parecer estranho ou doloroso. Em alguns casos, o caroço em si não causa dor, mas pode ser irritante devido ao seu tamanho ou aparência.

Crianças com menos de dez anos frequentemente desenvolvem esses caroços no lado da palma do pulso. Nesses casos, o caroço geralmente desaparece por conta própria. Cerca de 69% a 79% desses caroços infantis desaparecem dentro de 12 a 18 meses sem nenhum tratamento. Se você for adulto, o caroço pode permanecer por mais tempo. Ele pode aparecer e desaparecer. Às vezes, ele diminui, apenas para retornar mais tarde.

Você também pode notar um pequeno caroço no seu dedo. Isso pode ser um tipo diferente de crescimento, como um lipoma (um caroço benigno de gordura). Estes geralmente são macios e se movem ligeiramente sob a pele. Raramente causam dor, a menos que pressionem algo sensível. No entanto, qualquer novo caroço deve ser avaliado pelo seu cirurgião para garantir que não seja algo mais grave.

Os níveis de dor podem variar. Se você teve esse problema por muito tempo, ou se está na sua mão dominante, você pode sentir mais desconforto após a cirurgia. Isso é normal. Seu cirurgião discutirá maneiras de gerenciar essa dor. Lembre-se, o objetivo é ajudá-lo a retornar às suas atividades diárias sem dor. Seja alcançar as costas

para fechar um sutiã ou guardar uma camisa, você quer que sua mão funcione suavemente. Seu cirurgião o guiará pelas melhores opções para a sua situação específica.

O que está realmente acontecendo

Um cisto sinovial (ganglion) é um saco preenchido por líquido que se forma perto das suas articulações ou tendões. Pense nele como um pequeno balão de água. Frequentemente aparece na parte dorsal do pulso ou no lado da palma da mão. O líquido no interior é espesso e de consistência gelatinosa, semelhante ao lubrificante que mantém suas articulações movendo-se suavemente. Este saco cresce quando há vazamento de líquido extra da cápsula articular, que é a capa resistente que envolve sua articulação.

Esses nódulos geralmente são inofensivos, mas podem ser incômodos. Podem causar dor ou dificultar a flexão do pulso ou dos dedos. Em alguns casos, o nódulo pressiona nervos ou tendões próximos. Essa pressão é o que causa o desconforto ou a fraqueza que você sente. Seu cirurgião examinará a área para determinar se o nódulo é um cisto sinovial, uma dedo em gatilho ou outro tipo de nódulo. Um exame físico cuidadoso ajuda a distinguir entre essas condições comuns.

Em crianças com menos de 10 anos de idade, esses nódulos frequentemente aparecem na parte anterior do pulso. A boa notícia é que eles frequentemente desaparecem espontaneamente. Cerca de 69% a 79% desses cistos sinoviais na infância desaparecem dentro de 12 a 18 meses sem qualquer cirurgia. Para adultos, é menos provável que o corpo resolva o problema naturalmente. Se o nódulo persistir, seu cirurgião pode sugerir drená-lo com uma agulha primeiro. Este passo pode ajudar a gerenciar custos e sintomas antes de considerar opções mais invasivas.

Outros nódulos na mão ou nos dedos podem ser crescimentos gordurosos sólidos chamados lipomas. Estes são tumores benignos feitos de tecido adiposo. Geralmente são macios e movem-se ligeiramente sob a pele. Diferentemente dos cistos sinoviais, eles não contêm líquido. A maioria dos lipomas nos dedos é pequena e não causa problemas. No entanto, se crescerem muito ou se tornarem dolorosos, seu cirurgião pode recomendar sua remoção. A remoção simples frequentemente leva a um bom resultado, sem retorno do nódulo no curto a médio prazo.

Entender o que são esses nódulos ajuda você a tomar decisões informadas. Alguns requerem observação atenta, enquanto outros precisam de intervenção. Seu cirurgião o guiará com base no tipo específico de nódulo e em como ele afeta sua vida diária.

O que esperar

O seu prognóstico depende em grande parte da localização do nódulo e da sua idade. Se for uma criança com menos de 10 anos, as notícias são geralmente muito positivas. Os ganglions neste grupo etário aparecem principalmente na parte anterior do pulso. Frequentemente, desaparecem espontaneamente. Entre 69% e 79% destes nódulos desaparecem sem qualquer tratamento entre 12 a 18 meses. O seu cirurgião pode recomendar apenas observá-lo por um período.

Para adultos, o curso é diferente. Os ganglions na parte posterior do pulso têm menor probabilidade de resolver espontaneamente. Se deixados sozinhos, podem persistir ou aparecer e desaparecer. A cirurgia aberta na parte posterior do pulso tem altas taxas de recorrência, o que significa que o nódulo frequentemente retorna. É por isso que o seu cirurgião pode discutir outras opções primeiro.

Se optar por tratamento ativo, os resultados são geralmente bons. Para cistos nos dedos, a remoção simples geralmente leva a um bom resultado, sem retorno do nódulo a curto e médio prazo. Para ganglions do pulso, o seu cirurgião pode sugerir drenar o fluido com uma agulha antes de considerar a cirurgia. Este passo pode ajudar a gerir os custos e os sintomas de forma eficaz.

A recuperação é diferente para cada pessoa. Algumas pessoas experimentam níveis de dor mais elevados após o tratamento se tiveram cirurgia prévia, duração mais longa dos sintomas, ou se a mão afetada é a sua mão dominante. O seu cirurgião discutirá como gerir este desconforto.

É importante saber que as complicações são raras, mas possíveis. Se o seu ganglion estiver localizado perto de vasos sanguíneos específicos na parte anterior do pulso, há um risco ligeiramente maior de problemas durante o tratamento. O seu cirurgião examinará a sua mão cuidadosamente para delinear a abordagem mais segura.

No geral, a maioria dos nódulos na mão e no pulso é gerenciável. Quer opte por esperar que se resolva ou prossiga com o tratamento, o seu cirurgião visa um resultado claro. Pode esperar um retorno gradual às atividades normais à medida que a área cicatriza.