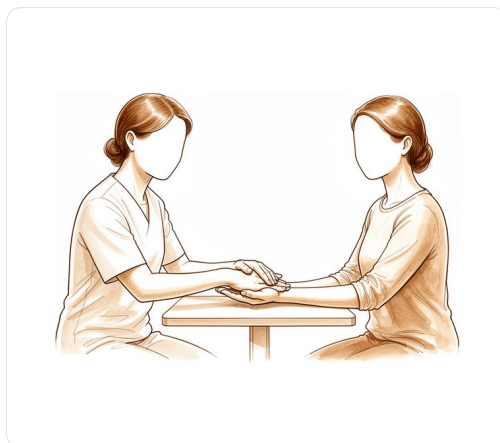


Exercícios para a síndrome do túnel carpal

Exercícios para a síndrome do túnel carpal

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.

Elaborado em associação com a Extend Rehabilitation

Anatomia

Após a cirurgia, as bordas de cicatrização do ligamento sob a pele geralmente são sensíveis por pelo menos quatro a seis semanas após o procedimento. Sensibilidade temporária em cada lado da palma, onde o ligamento está fixado aos ossos, é comum após a cirurgia e é chamada de “dor nos pilares”. Isso geralmente se resolve gradualmente.

Geral

- Mantenha a mão elevada acima do nível do coração tanto quanto possível, especialmente durante a primeira semana.
- Evite fechar o punho/apertar com força.
- Evite tarefas que envolvam preensão repetitiva.
- Evite levantar pesos pesados.
- Evite o uso de máquinas/tarefas com vibração, por exemplo, cortar a grama.
- Limite a condução durante a primeira semana.

Curativos

Aplique estes curativos para controlar o inchaço e apoiar o arco carpeano, conforme demonstrado pelo seu terapeuta.

- Kinesiotaping
- Coban
- Tubigrip

Quanto devo usar a mão?

Recomendamos que utilize a mão para tarefas leves a moderadas, mas siga as precauções descritas na seção geral desta página.

O meu ligamento voltará a sarar?

O ligamento original não se volverá a fixar; no entanto, formará-se tecido cicatricial que criará um pseudo-tendão, desempenhando a mesma função do ligamento original.

Exercícios

Você precisará realizar os seguintes exercícios ___ vezes ao dia.

Gestão da cicatriz/sensibilidade

- A massagem (em pequenos círculos), conforme demonstrado pelo seu terapeuta, ajudará a reduzir o desconforto e a sensibilidade.
- Também é recomendada a percussão da região sensível. É melhor realizar esta ação por períodos curtos e frequentes, por exemplo, 2-3 minutos a cada hora.
- Pode também ser fornecido um adesivo de silicone e/ou uma luva para auxiliar no tratamento da cicatriz e da sensibilidade.
- 5 x deslizes nervosos 'Hello World'

Referências

[1] Copley, M. (2007). Patologias do Pulso Não Traumáticas [Slides de PowerPoint], Extend Rehabilitation, Brisbane, Austrália. [2] Imagens cedidas por Google Imagens.

Para o plano de recuperação fase-a-fase completo, consulte o [protocolo de reabilitação para a liberação do túnel do carpo](#).