

AUTO-VALUTAZIONE: RICONOSCERE I SEGNALE DEL TUNNEL CARPALE

Una guida per comprendere le tensioni al polso e alla mano durante le tue giornate.

1. I SINTOMI PRINCIPALI

☐ Formicolio e intorpidimento

Avverti formicolio o sensazione di "spilli" limitata alle prime tre dita della mano (pollice, indice e medio)?

Nota: la percezione può talvolta estendersi a metà dell'anulare, mentre il mignolo rimane del tutto escluso.

☐ Sensibilità notturna o al risveglio

I sintomi tendono a ripresentarsi o a peggiorare durante la notte, svegliandoti o manifestandosi appena ti alzi?

☐ Pressione o posizioni prolungate

Il fastidio aumenta quando tieni in mano il telefono, il volante dell'auto o mantieni un'impugnatura fissa per molto tempo?

☐ Perdita di forza o coordinazione

Ti capita di far cadere piccoli oggetti (es. chiavi, tazze) o incontri difficoltà nei gesti di precisione come allacciare un bottone?

2. I FATTORI DI RISCHIO QUOTIDIANI

☐ Postazione di lavoro e digitazione

Ore prolungate di digitazione o uso del mouse con il polso appoggiato sul bordo rigido del tavolo.

☐ Movimenti articolari ripetuti

Movimenti ripetitivi di flessione-estensione del polso o torsioni dell'avambraccio.

☐ Impugnature e sollecitazioni meccaniche

Impugnature strette, prolungate o utilizzo di strumenti che generano vibrazioni continuo-fisse.

3. PICCOLI TEST DI AUTO-OSSERVAZIONE VISIVA

TEST 1: Posizione di flessione

(ISPIRATO AL SEGNO DI PHALEN)

Esecuzione:

Unisci i dorsi delle mani portando i polsi a 90° con le dita rivolte verso il basso. Mantieni la posizione per 30–60 secondi in modo rilassato.

Cosa osservare:

Compare o si intensifica il formicolio verso pollice, indice e medio?

TEST 2: Sollecitazione palmare diretta

(COMPRESSIONE LOCALE)

Esecuzione:

Fletti leggermente il polso e applica una delicata pressione al centro del piegamento sul versante palmare per qualche secondo.

Cosa osservare:

La pressione evoca localmente la sensazione di addormentamento o parestesia?

4. GUIDA ALLA LETTURA DEI RISULTATI

Prevalenza di risposte "No"

I fastidi potrebbero derivare da un semplice affaticamento muscolare o da una rigidità passeggera dei flessori dell'avambraccio.

Presenza di 2 o più "Sì"

È possibile una sollecitazione o compressione del nervo mediano a livello del canale carpale. È raccomandato rivedere la disposizione ergonomica della postazione e introdurre micro-pause di mobilità.

Formicolio notturno costante o perdita di forza visibile

È consigliabile richiedere una consulenza professionale approfondita per un inquadramento clinico dedicato.

NOTE INFORMATIVE, TRASPARENZA E FONTI

Nota importante: Questa scheda ha uno scopo esclusivamente educativo e di sensibilizzazione corporea. Non costituisce un'autodiagnosi né sostituisce in alcun modo la valutazione o la presa in carico clinica specialistica.

Metodologia e Trasparenza sui Contenuti: I contenuti, la struttura clinica e la supervisione scientifica di questo materiale sono ideati e curati dalla **Dott.ssa Jessica Orio**, Fisioterapista ed Osteopata. La stesura e la prima formattazione del testo sono state realizzate con il supporto dell'Intelligenza Artificiale come strumento di assistenza alla divulgazione scientifica.