

Síndrome do Túnel do Carpo



Sociedade Brasileira de
Reumatologia

Síndrome do Túnel do Carpo

Cartilha para pacientes

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO:
Comissão de Dor, Fibromialgia,
e outras Síndromes de Partes Moles, 2024

CREDITO IMAGEM DA CAPA:
[istockphoto.com/twinsterphoto](https://www.istockphoto.com/twinsterphoto)

EDITORAÇÃO:
Rosane Maximiano
Engigraf



Copyright©SBR - Comissão de Dor, Fibromialgia,
e outras Síndromes de Partes Moles, 2024

O conteúdo desta cartilha pode ser reproduzido
desde que citada a fonte.

Síndrome do Túnel do Carpo

Cartilha para pacientes

Índice

1. Síndrome do Túnel do Carpo.....	5
2. Incidência.....	5
3. Causas.....	5
4. Fatores de risco	5
5. Sintomas.....	5
6. Tratamento.....	6

1. Síndrome do Túnel do Carpo

No punho, existe um verdadeiro “túnel” por onde passa o nervo mediano junto a nove tendões que participam da flexão dos dedos e do punho.

O nervo mediano controla a sensibilidade da palma e dos dedos da mão exceto do dedo mínimo e também manda impulsos para os músculos que mexem o polegar. A Síndrome do Túnel do Carpo é um conjunto de sinais e sintomas causados pela compressão do nervo mediano quando este atravessa esta passagem pelo punho.



2. Incidência

Estima-se que a incidência na população em geral varia entre 2 e 10%, sendo mais comum em mulheres com idade entre 45 e 60 anos.

3. Causas

Quando ficamos muito tempo com o punho dobrado, diminuimos o espaço para o nervo, por exemplo em situações como: usar celular, dirigir e dormir com o punho fletido.

4. Fatores de risco

- Menopausa
- Gravidez
- Má postura
- Diabetes mellitus
- Artrite reumatoide
- Tendinites
- Hipotireoidismo
- Pós-fratura do punho ou mesmo apenas trauma do punho sem fratura
- Movimentos repetitivos como digitação e uso de celular
- Remédios usados para diminuir os níveis do hormônio feminino no tratamento e prevenção do câncer.

5. Sintomas

• A síndrome do túnel do carpo causa dor, dormência e formigamento e, às vezes, fraqueza, nos dedos polegar, indicador, dedo médio, parte do dedo anelar e partes da palma da mão.



- Um dos sintomas clássicos é a presença de parestesias (sensação de formigamento) noturnas, ocasião nas quais o paciente acorda no meio da noite com a mão formigando, podendo ser acompanhado de dor com irradiação para os dedos e eventual sensação de peso ou cansaço no antebraço.

- A presença de choque quando tocamos no punho, próximo a entrada do túnel, reflete que o nervo está em sofrimento.

- Com a evolução o paciente pode apresentar falta de sensibilidade na ponta dos dedos (exceto o dedo mínimo) e, em casos mais avançados, atrofia da musculatura da base do polegar, ocasionando fraqueza da pinça digital com queda dos objetos da mão.

- Em cerca de 50% dos casos pode acometer os dois lados.

O diagnóstico da síndrome, bem como sua causa e o tratamento precoces, são importantes para evitar, lesão permanente do nervo e consequente perda de sensibilidade, e fraqueza dos dedos da mão.

6. Tratamento

A maioria dos pacientes melhora com tratamento conservador. O uso de uma tala para imobilizar o punho e evitar a sua flexão, principalmente durante a noite, associado a um trabalho de fisioterapia da mão para controle da dor, alongamento muscular, correção postural e fortalecimento muscular podem aliviar os sintomas. Medicamentos anti inflamatórios e em casos selecionados a infiltração com corticoide podem diminuir a pressão em cima do nervo com a melhora dos sintomas. Nos casos refratários com compressão severa do nervo pode ser necessária uma cirurgia sem que esta substitua a investigação, diagnóstico e tratamento da sua causa. Esta cirurgia consiste em “abrir” o teto do túnel, libertando o nervo comprimido. Certamente, os pacientes deverão tratar e corrigir as causas desencadeantes.



Qualquer que seja o tratamento (clínico ou cirúrgico), ele deverá ser feito o mais rápido possível para evitar uma lesão definitiva do nervo.

Sociedade Brasileira de Reumatologia

www.reumatologia.org.br

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 2.466 – 9º Andar

CEP 01402-000 – São Paulo – SP

Fone: 55 11 3289-7165