Diminuzione delle temperature e aumento dei dolori articolari: attenzione anche al tunnel carpale

I consigli della Traumatologa Erika Viola, dirigente medico di ortopedia all'Ospedale san Matteo

Arriva il freddo e puntuali, oltre a raffreddori e malanni vari di stagione legati alle vie respiratorie, si presentano anche i dolori articolari, accompagnati dalla sgradevole sensazione di sentirsi incapaci di muoversi con armonia, come se fossimo un po' "arrugginiti". La dottoressa Erika Viola, dirigente medico di ortopedia all'Ospedale san Matteo, ortopedico e traumatologo, durante la trasmissione di Radio Ticino Pavia del giovedì mattina "Qui Salute", ha affrontato proprio il tema del legame tra le basse temperature e la nostra attività ossea e muscolare: "è normale sentire dolore in questo periodo dell'anno perchè la muscolatura e i tendini agiscono in maniera diversa a seconda della temperatura e dell'umidità che percepiscono - ha precisato la dottoressa Erika Viola - E' necessario fare maggiore attività fisica per stimolare la circolazione del sangue ed è importante non dimenticarsi che i tendini sono elastici e che sono fatti per allungarsi. Con l'attività fisica aumenta la temperatura delle strutture più profonde del nostro corpo: è possibile addormentarsi meglio ed alzarsi con una sensazione migliore la mattina eliminando quell'impressione di sentirsi quasi arrugginiti e un po' legati. E' sufficiente muoversi per mezz'ora al giorno, magari evitare di prendere l'ascensore e la macchina, consigli banali che vanno necessariamente messi in pratica".

Una riflessione particolare merita la sindrome del tunnel carpale, che condiziona il modo di vivere di tante persone: "di notte ci si sveglia improvvisamente – ha chiarito la dottoressa Viola - si ha la sensazione di una mano gonfia con le prime tre dita tumefatte che si flettono con difficoltà; questo disturbo è dovuto alla compressione del nervo all'altezza del polso: muovendo il polso il nervo si sposta dalla zona compressa e il dolore si riduce. Di giorno è possibile effettuare questa manovra e avere sollievo, di notte involontariamente il nervo torna a comprimersi. Attenzione anche a quelle particolari attività lavorative che sforzano le mani e il polso ed al sesso e alla fascia d'età: donne tra i 50 e i 60 anni, magari lievemente diabetiche, sono più esposte alla sindrome del tunnel carpale".

Ed al San Matteo esiste anche un ambulatorio specifico per le patologie articolari della mano: "il paziente viene visitato con attenzione nell'ambulatorio di ortopedia di patologia della mano perchè le cause di sofferenza possono essere molteplici e l'esame clinico è fondamentale per capire se la compressione del nervo è al polso, al gomito oppure all'avambraccio. Con l'elettromiografia è possibile avere informazioni preziose per capire quanto il nervo sta soffrendo, dettaglio che ci indica il tipo di intervento, anche chirurgico, che è possibile effettuare; un ultimo consiglio: attenzione alle basse temperature ma anche agli errati bendaggi ed a tutto ciò che stringe il nostro polso, sono tutte piccole cause di dolori e possono provocare la sindrome del tunnel carpale".

Simona Rapparelli