

salute | *mano*

IL DITO che scatta

COLPA DI UN'INFIAMMAZIONE

«Alla base della tenovaginalite stenosante dei flessori c'è un'infezione» spiega il professor Giorgio Pajardi, direttore di Chirurgia della mano all'ospedale San Giuseppe di Milano. Colpisce la guaina (la pellicola che riveste i tendini), che per ragioni non chiare si può irritare e gonfiare. Ciò impedisce al tendine di muoversi bene e al dito di piegarsi.

Fa male e non si piega: capita spesso, più o meno a una donna su quattro dopo i 40 anni, soprattutto al pollice, il medio o l'anulare della mano che si usa di più. In otto casi su 10, però, si rimette in sesto senza bisogno del bisturi

Se il dolore è recente

serve il ghiaccio

Quando il disturbo è all'inizio in un caso su cinque è sufficiente la **crioterapia**: consiste nell'applicare per 20 minuti un cubetto di ghiaccio alla base del dito e di ripetere l'operazione almeno quattro volte al giorno per un paio di settimane. Il freddo riduce l'infiammazione gradualmente e, in più, ha un effetto antidolorifico. Attenzione, però: è bene avvolgere il ghiaccio in un **fazzoletto di cotone**, altrimenti il freddo eccessivo, a contatto con la pelle, provoca un forte arrossamento simile a una bruciatura.

Se il disturbo dura da mesi si mettono i tutori

Sono preparati su misura: uno si indossa di notte per tenere il dito a riposo, l'altro di giorno per evitare movimenti dolorosi. Così, **il tendine si disinfiamma**, torna alle dimensioni naturali e riprende a scorrere nel suo canale senza creare le difficoltà che causano il movimento a scatto del dito. Di solito, al massimo in un paio di mesi il problema si risolve.

Se proprio non passa i farmaci in cerotto

La prima strategia da abbinare al tutore è la **cura farmacologica**. «Si utilizzano i **cerotti antidolorifici**» continua il professor Pajardi. «Sono a base di principi attivi con effetto antinfiammatorio». Bisogna ritagliare una strisciolina, larga mezzo centimetro, di cerotto e applicarla sul lato interno del dito malato. Meglio alla sera, così il principio attivo ha tempo di agire tutta la notte. La cura dura una settimana, ma già intorno al terzo giorno si ha un miglioramento nei movimenti.

La ionoforesi con antinfiammatori

Se ancora non ci fossero miglioramenti si può provare con un ciclo di ionoforesi con ketoprofene, un principio attivo antinfiammatorio. Il trattamento consiste in **lievissime scariche di corrente** che fanno penetrare il medicinale nel punto della guaina infiammata. L'azione è mirata, perché la sostanza va ad agire nel cuore del disturbo. Ogni seduta dura 25 minuti e ne occorrono una decina.

→ IL "FREDDO" RIDUCE DOLORE E INFIAMMAZIONE

LA DIAGNOSI FAI DA TE

Appoggiare la mano con il palmo in alto, possibilmente su un piano morbido, come un cuscino. Premere delicatamente alla base del dito che fa male. È tenosinovite se si sente una pallina dura sotto pelle.

L'INTERVENTO CHIRURGICO

Se durante le visite di controllo non si notano miglioramenti è inutile aspettare: ci vuole l'intervento chirurgico. «Lo stesso vale se già alla prima visita il dito è bloccato e fa male» dice il professor Pajardi. «In questi casi le cure conservative non riuscirebbero a essere efficaci nel risolvere il disturbo». Oggi l'intervento chirurgico viene eseguito per via endoscopica, non rimangono antiestetiche ferite ed è solo necessario per un breve periodo il tutore di notte e qualche seduta di riabilitazione.

Servizio di Cinzia Testa.
Con la consulenza del professor Giorgio Pajardi, direttore di Chirurgia della mano all'ospedale San Giuseppe di Milano.