MILANO FINANZA

Data: 28 gennaio 2017

Utenti unici: 640.000

SALUTE *Le abitudini da evitare per non compromettere le articolazioni della mano*

Come prevenire e curare il mal di tech

di Elena Correggia

Smanettare e digitare su tastiere e schermi di smartphone e tablet è ormai diventata un'azione quotidiana, ma questo uso intenso e prolungato può nascondere qualche insidia per la salute delle mani. «È bene sottolineare come non sia lo strumento tecnico in quanto tale a causare il danno, bensì se usiamo la mano, organo di presa per definizione, in modo non corretto. A lungo si può manifestare un'alterazione degenerativa, ovvero l'artrosi, non riferibile all'età ma a un utilizzo sbagliato dell'arto», spiega il professor Giorgio Pajardi, direttore dell'Unità operativa complessa di chirurgia della mano dell'ospedale San Giuseppe di Milano, «una delle forme artrosiche più frequenti collegata a un errato e prolungato carico è l'artrosi trapezio-metacarpale, ovvero dell'area dove il pollice si unisce alla mano. Le tecnologie con le quali si verificano i maggiori problemi in questo senso sono i cellulari e i tablet, che richiedono di reggere lo strumento e digitare allo stesso tempo, talvolta con la stessa mano, senza un piano di appoggio, come accade invece quando si utilizza la tastiera del computer sulla scrivania. Inoltre, si tratta di strumenti sottili, con superfici scivolose che comportano un sovraccarico dell'arto per aumentare la presa».

Per chi invece ha già una patologia quale la sindrome del tunnel carpale o ne è predisposto, la posizione statica obbligata e innaturale del nervo mediano, già irritato, può scatenare formicolii e dolori più significativi ed essere un elemento diagnostico che attira l'attenzione del soggetto sul problema.

Strumenti leggeri e tondeggianti come i dispositivi mobili rendono necessario un maggiore sforzo per la presa e possono mettere in evidenza anche patologie da sovraccarico tendineo, come il dito a scatto, cioè l'infiammazione della membrana che avvolge i tendini flessori delle dita o il morbo di De Quervain, in cui l'infiammazione coinvolge i tendini estensori intorno alla base del pollice, rendendo impossibile il suo allontanamento dalla mano nella cosiddetta posizione da autostop.

Per quanto riguarda la sindrome del tunnel carpale, l'indicazione terapeutica è chirurgica, con un trattamento endoscopico che, grazie anche all'intervento di un terapista, consente un recupero rapidissimo.

«Nelle fasi iniziali delle forme artrosiche del pollice e delle tendiniti bisogna invece in primis correggere le posizioni errate della mano. Ci si può aiutare ad esempio con l'uso di una custodia che, aumentando la dimensione e l'adesività del dispositivo mobile, consenta di ridurre lo sforzo per afferrarlo e quindi riduca il carico sull'arto», continua Pajardi, «è inoltre fondamentale l'affiancamento di un terapista specializzato nella mano che consigli, attraverso la terapia occupazionale e con l'ausilio di un tutore realizzato su misura, come utilizzare correttamente la mano. Se si segue questa riabilitazione e si adeguano le impugnature, dando il giusto carico alle singole articolazioni, almeno l'80% delle situazioni dolorose trovano risoluzione spontanea senza ricorso alla chirurgia».

Nell'ambito dei tutori ne esistono di due tipi: quelli di scarico dell'articolazione, che si utilizzano a riposo, di notte, e quelli funzionali, meno ingombranti, che permettono un'ottima manualità, da utilizzare di giorno per favorire la correzione del singolo tendine o articolazione. In questo modo si persegue l'obiettivo di disinfiammare l'area, eliminare il dolore e, attraverso la corretta postura di utilizzo della mano, evitare che il disagio si ripeta.

«Un utile consiglio è infine quello di ascoltare il proprio corpo e i sintomi, rispettare le posizioni fisiologiche della mano e, se si manifesta una patologia, rivolgersi a strutture dove accanto allo specialista della mano siano presenti anche terapisti occupazionali», conclude Pajardi.

(riproduzione riservata)