



Síndrome Del Túnel Del Carpo (STC)

Pautas Domiciliarias Para Pacientes

El STC es el atrapamiento del nervio mediano a su paso por la muñeca. Esta compresión puede producir síntomas como hormigueo, entumecimiento, dolor nocturno o incluso pérdida de fuerza y se pueden agudizar con actividades de la vida diaria como sujetar el volante para conducir o estrujar una bayeta.

Recomendaciones Generales

- Descansar entre tarea y tarea.
- Evitar posturas forzadas y repetitivas en flexión, extensión o desviación cubital realizadas en tareas cotidianas.



- Uso de férula nocturna con la muñeca en posición neutra, evitando las posturas que favorecen su compresión.



Ejercicios (10 repeticiones / 3 veces al día).

Movilizaciones del nervio:

Ejercicio 1: movimiento combinado de codo y mano.

- Posición 1: de pie, separe su brazo del tronco con el codo estirado con la palma de la mano hacia arriba.
- Posición 2: flexione la muñeca.
- Posición 3: haga el gesto de coger una bandeja.

Realice una secuencia de movimiento alternando las posiciones 2 y 3. No las mantenga, pase de una posición a otra rítmicamente.





Al realizar este ejercicio NO debe notar hormigueos ni excesiva tensión en el brazo. Si lo nota debe hacer la secuencia con menos rango de movimiento.



<https://www.quironsalud.es/recomendaciones/es/movilizacion-mediano-flexo-extension-muneca-codo>

Ejercicio 2: movimiento combinado de cabeza y mano.

- Posición 1: de pie, separe unos 45º su brazo del tronco con el codo estirado.
- Posición 2: lleve la cabeza hacia el hombro de ese brazo a la vez que extendemos la muñeca.
- Posición 3: lleve la cabeza hacia el lado contrario a la vez que flexionamos la muñeca.

Lleve a cabo una secuencia de movimiento alternando las posiciones 2 y 3. No las mantenga, pase de una posición a otra rítmicamente. Realice 2 series de 10 repeticiones.

Al realizar este ejercicio NO debe notar hormigueos ni excesiva tensión en el brazo. Si lo nota debe hacer la secuencia con menos rango de movimiento.



<https://www.quironsalud.es/recomendaciones/es/movilizacion-mediano-flexo-extension-muneca>





Estimulación sensitiva: pasaremos un cepillo de dientes o de uñas por las zonas donde su sensibilidad esté afectada. Un minuto por área.



Estiramientos: sentados frente a una mesa, con los codos apoyados y las palmas de las manos enfrentadas, mantener cada posición durante 7 segundos.

