

L'abuso dei dispositivi tecnologici fa aumentare i disturbi: dito a scatto, tendiniti e infiammazioni. La Giornata nazionale, sabato 21 maggio, invita alla prevenzione

Smartphone e pc, le mani in pericolo

IL FENOMENO

La pandemia ci ha tenuti lontano da molti virus e batteri. Ci ha tenuti anche lontano da amici, parenti, colleghi e compagni di squadra. Il trascorrere più tempo in casa, tra lockdown e smartworking, ha fatto aumentare in modo inaspettato gli infortuni e i traumi domestici. Specialmente quelli alla mano.

«Con l'emergenza Covid-19 i problemi alla mano sono praticamente raddoppiati - conferma Luciana Marzella, dirigente medico dell'Unità di Chirurgia della mano dell'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano e direttore del Laboratorio di microchirurgia dello stesso istituto - Oltre agli incidenti in cucina e ai traumi causati in generale dalle attività fai da te, le cattive abitudini casalinghe hanno portato alla sviluppo e alla cronicizzazione di alcuni disturbi che colpiscono proprio le mani».

L'AMBULATORIO

Parliamo di vecchie e note patologie, la cui incidenza è notevolmente aumentata con l'utilizzo e l'abuso di nuove e comuni tecnologie, come lo smartphone, il tablet e il personal computer. Tra le patologie più diffuse c'è quella conosciuta come *digital thumb*, un'infiammazione del tendine flessore lungo del pollice. «Nelle prime fasi il paziente lamenta solo dolore - spiega Marzella - Si associa poi alla dif-

ficoltà di movimento del dito e alla progressiva comparsa di uno scatto in flessione-estensione».

Da qui anche il nome comune "dito a scatto". «Nelle forme più gravi il dito può bloccarsi in flessione e il paziente con dolore riesce a estenderlo passivamente forzandolo con l'altra mano. Per il dito a scatto in blocco - aggiunge la specialista - la terapia può andare da semplici antidolorifici o antinfiammatori nelle fasi iniziali fino alla necessità di un semplice intervento chirurgico in regime ambulatoriale e anestesia locale nelle forme più gravi».

Molto comune tra gli utilizzatori di mouse è la tendinite di De Quervain. È una malattia infiammatoria che interessa i tendini abductor e extensor pollicis brevis. «Questa patologia - continua la dottoressa - può provocare dolore al polso e lungo il pollice quando si cerca di muoverli, soprattutto afferrando gli oggetti, scrivendo con la penna, girando una chiave, o utilizzando il mouse. Alcune volte - continua - il dolore si diffonde verso l'avambraccio e peggiora nei movimenti di presa».

Anche in questo caso ci sono vari livelli di trattamento. È sempre possibile tentare un trattamento conservativo basato sul riposo, la terapia medica antinfiammatoria, la terapia fisica, l'uso di tutori. «In caso di fallimento della terapia conservati-

va, l'intervento chirurgico consente la risoluzione dei disturbi. Viene eseguito dai chirurghi della mano con una anestesia locale, senza necessità di ricovero, e con tecniche a bassa invasività che consentono una ripresa praticamente immediata della funzione della mano».

LA CARTILAGINE

La letteratura scientifica documenta poi altri disturbi alla mano associati alle nuove tecnologie. Come la *textitis*, un termine coniato dal medico texano Mark Ciaglia dall'unione delle parole inglesi *text* (messaggio) e *arthritis* (artrite). L'artrite normalmente si presenta in soggetti avanti con l'età le cui articolazioni sono soggette a deterioramento a causa dell'assottigliamento della cartilagine che ne ricopre le superfici ossee. I metodi di cura sono gli stessi del dito a scatto, anche se potrebbe giovare l'utilizzo di un tutore. In ogni caso, a qualsiasi disturbo facciamo riferimento, la tempestività di intervento può fare la differenza. «Questo è uno dei messaggi che vogliamo lanciare in occasione della Giornata nazionale per la salute della mano, organizzata dalla Società Italia-



na di Chirurgia della Mano e che si celebra in tutta Italia il prossimo sabato 21 maggio», sottolinea Marzella.

I TEMPI

L'obiettivo è quello di sensibilizzare la popolazione alla prevenzione, alla diagnosi e alla cura delle nostre mani. Sulla prevenzione di questi nuovi disturbi legati all'uso smodato delle nuove tecnologie le raccomandazioni sono piuttosto semplici: dall'uso degli auricolari e dei metodi di scrittura vocali al prevedere piccole pause dal cellulare, fino allo stretching delle dita. «È fondamentale non trascura-

re i primi campanelli d'allarme e non rimandare per troppo tempo l'inizio dei trattamenti - sottolinea Marzella - Non di rado alcuni pazienti, dopo l'intervento chirurgico, dicono di essersi pentiti di non averlo fatto prima. Spesso sono interventi semplici, ma che possono cambiare in meglio la vita di tutti i giorni».

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LUCIANA MARZELLA
(ISTITUTO ORTOPEDICO
GALEAZZI); «DOPO AVER
PROVATO TERAPIE
E TUTORI, SI CONSIGLIA
UN FACILE INTERVENTO»

**TRA I PROBLEMI ANCHE
L'ARTRITE "TEXTITIS"
E LA SINDROME
DE QUERVAIN, CON IL
DOLORE CHE RAGGIUNGE
L'AVAMBRACCIO**

