



LUCIANA MARZELLA

29 - 30 settembre 2022

INDICE

LUCIANA MARZELLA

29/09/2022 Sani&Belli - Ottobre 2022

LE MANI SI STRESSANO E SI AMMALANO

4

LUCIANA MARZELLA

1 articolo

SALUTE / PREVENZIONE

di Sabrina Chiellini



LUCIANA MARZELLA

Con la consulenza della professoressa Luciana Marzella, dirigente medico dell'Unità di chirurgia della mano e direttore del Laboratorio di microchirurgia presso l'Istituto "Galeazzi Sant'Ambrogio di Milano

LE MANI SI STRESSANO E SI AMMALANO

I disturbi a carico della mano in in forte aumento, anche tra i giovani. Colpa di cellulari, tablet e stili di vita moderni. Ecco le principali patologie e i trattamenti. Ne parla la più grande esperta.

Usate spesso telefoni cellulari, tablet e personal computer? Alla lunga le vostre dita potrebbero "ammalarsi". Sì, un utilizzo eccessivo delle mani e delle dita, può provocare disturbi o addirittura portare a vere e proprie malattie – la più diffusa è la sindrome del tunnel carpale – in aumento anche tra i giovani, proprio come succede per la miopia

e la salute degli occhi. Ne parliamo con Luciana Marzella, dirigente medico dell'Unità di chirurgia della mano dell'Istituto "Galeazzi Sant'Ambrogio", dirigente medico dell'Unità di Chirurgia della mano dell'Istituto Ortopedico Galeazzi Sant'Ambrogio di Milano e direttore del Laboratorio di microchirurgia dello stesso istituto, una una grande esperta. Con l'emergenza Covid-19 i

problemi alla mano sono praticamente raddoppiati, come raccontano le statistiche degli ultimi mesi. Oltre agli incidenti in cucina e ai traumi causati in generale dalle attività fai da te, le cattive abitudini casalinghe hanno portato allo sviluppo e alla cronicizzazione di alcuni disturbi che colpiscono proprio le mani. Problemi che riguardano non solo la continua sollecitazione

dell'articolazione del pollice e dell'indice, ma anche fratture e distorsioni del polso sottoposti a processi degenerativi. Un bruciore alla base del pollice, per esempio, può essere conseguenza di un problema degenerativo all'articolazione che, alla lunga, può portare a un processo artrosico. Ci sono poi i tendini da tenere in considerazione, gli "elastici" di ossa e articolazioni. ■



LE PATOLOGIE PIÙ DIFFUSE E I TRATTAMENTI

Tra le patologie più diffuse, come dicevamo, c'è quella conosciuta come digital thumb, un'infiammazione del tendine flessore lungo del pollice, il noto dito a scatto. All'inizio il paziente lamenta solo dolore, che si associa poi alla difficoltà di movimento del dito e alla progressiva comparsa di uno scatto in flessoestensione.

«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, 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», spiega la dottoressa Marzella.

Sempre più diffusa è anche la tendinite di De Quervain. È una malattia infiammatoria che interessa i tendini

abduktore lungo ed estensore breve del pollice. «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», aggiunge la dottoressa. Come rimediare a questa patologia? Per prima cosa è utile il riposo, la terapia medica antinfiammatoria, la terapia fisica, l'uso di tutori. «Se questo non è sufficiente c'è l'intervento chirurgico che 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 rapida della funzione della mano».

A lungo andare e con l'età avanzata si può verificare un altro fenomeno, l'artrite.

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.



PREVENZIONE, STRETCHING E INTERVENTO

La prevenzione, oltre al riposo, può aiutare. Cosa possiamo fare per allenare le mani e prevenire tendiniti e altri disturbi? «La risposta è sì. Ci sono esercizi di stretching ed allungamento dei tendini che si possono fare, meglio se sotto la supervisione di un terapeuta della mano specializzato».

Quando i dolori sono forti si può operare? «Sì, in caso di tendinite, di dolore intenso e limitazione funzionale, perché con un piccolo intervento in anestesia locale si ritorna subito alle normali attività.».

Per evitare fastidiosi problemi alle mani si possono seguire facili accorgimenti; scrivere messaggi brevi; utilizzare auricolari, usare entrambe le mani nella scrittura.

