

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO.

Es un Síndrome de atrapamiento del nervio mediano; esta compresión se produce entre los ligamentos del carpo y la estructura ósea. Produce una sensación de hormigueo o entumecimiento, más avanzada la patología aparece un dolor agudo ó sensación de quemazón, que puede irradiarse hasta el hombro.

Además de las sesiones de Fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Sobre todo mantener en reposo la zona afectada. Mas adelante cuando disminuya el dolor se realizaran ejercicios de fortalecimiento de toda la musculatura del brazo.
- 2.- Realice los baños alternos en su domicilio tal como le hemos explicado, al menos dos veces al día.
- 3.- Aplíquese hielo varias veces al día durante diez minutos un descanso de cinco minutos y otros diez minutos mas, favorecerá el proceso de desinflamación de los tejidos.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion