

## Fuori dal tunnel (carpale)

Antonella è una fisioterapista libero professionista, specializzata nella cura di malati oncologici, che segue i suoi pazienti a domicilio. Ha 39 anni, tre figli, e un anno fa a seguito della diagnosi di un tumore al seno è stata sottoposta a mastectomia totale. Ora è in attesa di un intervento di ricostruzione, per cui le hanno impiantato sottocute un espansore per creare sufficiente spazio per restituire una forma più normale al suo petto.

Attualmente si sente in forma e trasmette serenità ed energia, anche se non ha ancora ripreso la sua normale attività lavorativa. Da anni però soffre, da entrambe le mani, di un problema al tunnel carpale i cui sintomi si sono acuiti dopo l'intervento chirurgico soprattutto dal lato operato. Il medico che ha valutato la situazione ha detto che se non avesse risposto adeguatamente ai farmaci l'unica opzione sarebbe stata l'intervento chirurgico. Antonella è venuta da me, chiedendomi se fosse possibile trattare con delle tecniche di fisioterapia i suoi polsi in modo da evitare di finire nuovamente sotto i ferri.

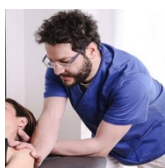
La valutazione del fisioterapista è sempre globale: oltre a comprendere tutti i distretti del corpo coinvolti dalla funzione lesa, prende in esame anche la persona da un punto di vista emozionale e cognitivo, perché spesso i sintomi dei nostri pazienti sono frutto di una elaborazione centrale importante. Sovente offrire loro una spiegazione di quanto sentono e un inquadramento della situazione vicino al loro vissuto riduce il carico di sofferenza. Bisogna inoltre analizzare i comportamenti adattativi della persona e il carico fisico e mentale della persona: un percorso di riabilitazione, infatti, richiede alta aderenza e un po' di sacrificio, ed è necessario calibrare al meglio quanta partecipazione richiedere. Antonella è molto obiettiva e consapevole, ma sta patendo soprattutto la carenza di sonno, perché i suoi disturbi, dolore e formicolio, la tormentano particolarmente nelle ore notturne, mentre di giorno il problema legato alla scarsa

sensibilità alla mano destra, che le rende difficoltosa la manipolazione fine, può essere compensato da un maggior impiego della vista.

Con Antonella abbiamo affrontato la forte contrapposizione che esiste tra la certezza di una diagnosi (tunnel carpale da operare) e la volatilità di una valutazione fondata sul funzionamento, sulla percezione del corpo e su aspetti di contesto. Una parte dei sintomi di Antonella sono sicuramente legati a un problema anatomico, il restringimento del canale del carpo, che comprimendo il nervo mediano all'interno del polso ne riduce la trasmissione delle informazioni e provoca sintomi fastidiosi come bruciore, tensione, formicolio. Ma il nervo, prima di raggiungere la mano, passa attraverso altre strutture come il collo e i pettorali e, dato che i sintomi sono notturni, i problemi potrebbero derivare dalla posizione assunta nel sonno.

Abbiamo dunque intrapreso un trattamento per correggere i comportamenti di Antonella durante il sonno, allentando la tensione di muscoli scaleni e piccolo pettorale per dare respiro alle strutture nervose periferiche lungo tutto il loro decorso, ampliando con manovre ed esercizi la mobilità di tutte le strutture coinvolte. Inoltre, abbiamo applicato un semplice bendaggio per mantenere di notte una posizione del polso più neutra, evitando posture in flessione che comprimono il nervo. Abbiamo infine trasformato il noioso programma di esercizi da fisioterapista in un cambiamento nello stile di vita di Antonella, troppo sedentario e favorente rigidità e disturbi.

A distanza di un mese dall'inizio del nostro lavoro, i disturbi di Antonella si sono ridotti notevolmente e la qualità del suo sonno è migliorata. Permane la riduzione della sensibilità alla mano destra, manifestazione del vero e proprio danno del nervo piuttosto che del disturbo del funzionamento. L'insensibilità avrà un decorso molto lungo, ma non è da escludere che non si possa arrivare a una completa guarigione.



#### Giuseppe Tedesco.

Fisioterapista libero professionista, si occupa di pazienti con disturbi muscoloscheletrici con un approccio centrato sulla terapia manuale, il controllo motorio e l'educazione a corretti stili di vita, con particolare attenzione all'attività fisica. Attivo come formatore e rappresentante di categoria.