

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.



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona
tus citas en [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es) o en nuestra App.



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

Grupo  **quirónsalud**

Síndrome Del Túnel Del Carpo (STC) Pautas Domiciliarias Para Pacientes

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>



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona
tus citas en [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es) o en nuestra **App**.



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

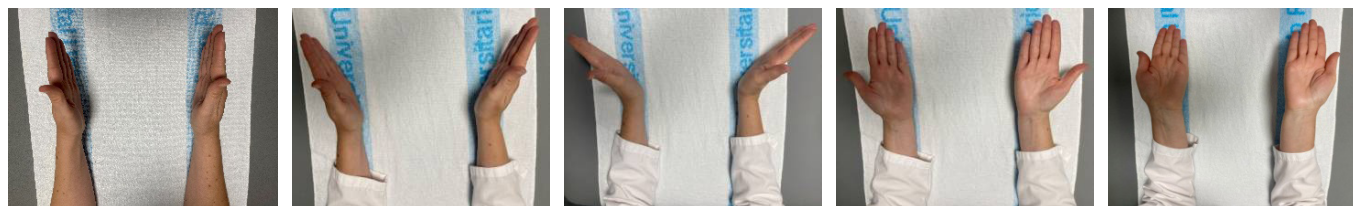
Grupo  **quirónsalud**

Síndrome Del Túnel Del Carpo (STC) Pautas Domiciliarias Para Pacientes

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.



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona
tus citas en [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es) o en nuestra App.



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

Grupo  Quirónsalud