

Problemi alla mano? Le nuove cure

03/05/2019 di [Cinzia Testa](#)



Le ultime novità per curare i problemi della mano, soprattutto del pollice: dal dito a scatto all'artrosi alla debolezza causata dall'artrite reumatoide

IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE: I PROBLEMI ALLA MANO

Per tutto maggio il team del Centro di Chirurgia della mano dell'Ospedale San Giuseppe Multimedita diretto dal professor Pajardi risponde il mercoledì e il sabato dalle 9 alle 12 allo 0285994805. Oppure potete inviare una mail a: meseprevenzione@gmail.com

In oltre la metà dei casi, quando c'è un **problema alla mano** questo è localizzato al pollice. Un dito fondamentale per molti movimenti, come afferrare, stringere, svitare. «Il pollice ha una mobilità unica nel suo genere» dice Giorgio Pajardi, direttore del Centro di chirurgia della mano dell'ospedale San Giuseppe Irccs Multimedita Università degli Studi di Milano. Questa articolazione viene sottoposta nel corso della vita a tanti microtraumi dovuti a movimenti sbagliati e ripetuti negli anni. «I **disturbi del pollice** sono da sempre delle vere e proprie patologie sociali» sottolinea il professor Pajardi. «È anche per questo che nei luoghi pubblici oggi spesso si trovano strumenti che aiutano i clienti in difficoltà, come le fotocellule per azionare i rubinetti o lo sciacquone da attivare con il palmo della mano».

Vediamo i problemi più diffusi nelle varie età e i trattamenti più nuovi.

L'artrite reumatoide

Una donna su cinque deve dipendere da altri per svitare il tappo di un barattolo o tagliare un alimento. E una su due ha difficoltà a farsi lo shampoo. La colpa è dell'**artrite reumatoide** che dà dolore e gonfiore. «Spesso sforzando la parte, la situazione peggiora».

La soluzione? Un mix di rieducazione e tutori. In pratica, la paziente impara a utilizzare le mani senza sforzarle, anche con l'aiuto di oggetti ad hoc. «Il tutore viene preparato su misura e blocca il pollice» dice l'esperto. «Il dolore diminuisce e le strutture del pollice rimangono protette. In questo modo si evita l'intervento chirurgico in otto casi su dieci».

Il dito a scatto

Quando il dolore è soprattutto a un unico dito, che diventa più gonfio degli altri e ogni tanto si blocca, tanto da doverlo rimettere in movimento con l'aiuto dell'altra mano, si tratta di **tenovaginalite stenosante dei flessori**, conosciuta come **dito a scatto**. «Si può risolvere in due casi su tre con l'utilizzo di particolari tutori, uno per il giorno e l'altro per la notte» spiega il professor Pajardi. «Questo serve a disinfiammare l'articolazione, che torna al suo fisiologico movimento senza scatti. Certo, ci vuole pazienza perché la terapia spesso va continuata anche un paio di mesi, ma ne vale la pena. Se non si interviene sul meccanismo che ha generato il problema, il disturbo peggiora e l'unica soluzione resta l'intervento chirurgico».

L'artrosi del pollice

Con gli anni è più facile soffrire di **artrosi** trapezio metacarpica. E, a differenza di quanto credono ancora in molti, non si tratta di artrosi vera e propria, ma di una forma atipica dovuta all'uso dell'articolazione del pollice che si consuma prima del tempo. «Oggi si prescrive un **tutore, cosiddetto di scarico**, da indossare di notte per proteggere l'articolazione » spiega il professor Pajardi. «Va associato a un tutore chiamato funzionale per il giorno e a un ciclo di esercizi da eseguire con la guida del fisioterapista per potenziare la muscolatura e imparare a utilizzare bene l'articolazione del pollice».

Nelle fasi più avanzate invece ci vuole la chirurgia. L'intervento si chiama **artroplastica** in sospensione. «Consiste nell'asportazione del trapezio, cioè di un piccolo osso che sta alla base del pollice» conclude il professor Pajardi. «E oggi, rispetto a prima, non si attende più un mese prima di iniziare la riabilitazione. Si comincia dopo due giorni. I vantaggi sono eccezionali. Nell'arco di un mese si indossa solo il tutore notturno, si utilizza la mano, con cautela, e si inizia il ciclo di esercizi per potenziare la massa muscolare e avere una presa forte».

Le malformazioni nei bambini

Ogni 1.200 bambini che nascono, uno ha un problema alla mano che in due casi su dieci riguarda il pollice. «Il neonato può averlo di **dimensioni ridotte** oppure esserne privo» continua Pajardi. «La soluzione è la **microchirurgia**. Nel primo caso consiste nel fortificarlo utilizzando muscoli, tendini e articolazione prelevati da altre parti del corpo. Nell'altro, si esegue uno spostamento di dita. In pratica, l'indice viene ruotato di 90 gradi e si "cesellano" i piccoli muscoli, in modo da creare un pollice ex novo».

L'intervento va fatto entro il primo anno di vita del bambino, perché la mano comincia a essere usata tra gli otto e i 18 mesi. «Dopo serve la riabilitazione, necessaria per "programmare" il cervello a usare il pollice» continua l'esperto. «Per i primi tre mesi va eseguita di persona e consiste in esercizi semplici, come "apri e chiudi", per imparare ad afferrare, stringere e, in generale, usare bene la mano. Quindi, appena possibile, il piccolo tra una visita e l'altra viene seguito a distanza. Sull'iPad dei genitori vengono caricati una serie di giochi che stimolano i movimenti della mano. E, mentre il bambino gioca, sul computer del medico arrivano i risultati in tempo reale». La riabilitazione on line, com'è stata battezzata, permette di visualizzare subito i progressi e di adattare di conseguenza la destrezza del gioco, a tutto vantaggio di una ripresa più rapida della manualità.