

# Mani in difficoltà: i segnali da non ignorare

DI MARIA GRAZIA BULETTI

» «Mi svegliavo ogni notte con la mano intorpidita e un formicolio fastidioso che non mi dava tregua. All'inizio pensavo che fosse solo stanchezza, poi ho capito che c'era qualcosa che non andava». Così racconta Anna, 52 anni, che dopo mesi di fastidi ha scoperto di soffrire della sindrome del tunnel carpale, una delle patologie più comuni trattate dalla chirurgia della mano. Strumento straordinario, le mani sono capaci di movimenti finissimi e di grande forza. Le usiamo ogni giorno per lavorare, comunicare e prenderci cura di noi stessi. Quando compaiono dolori, rigidità o perdita di sensibilità, ci rendiamo conto che anche i gesti più semplici diventano difficili. Capire le cause di questi disturbi e sapere quando rivolgersi a uno specialista è il primo passo verso una cura efficace. Ne parliamo con il dottor Marco Guidi, specialista in Chirurgia della mano che opera alla Clinica Ars Medica di Gravensano e al nuovo Centromedico Bellinzona Castello, il quale spiega innanzitutto che questa sua specializzazione si occupa in modo completo di tutte le strutture della mano: ossa, tendini, nervi, vasi sanguigni e pelle: «A differenza di altre branche chirurgiche più settoriali, il chirurgo della mano integra competenze che spaziano dall'ortopedia alla microchirurgia vascolare e nervosa, fino alla gestione dei lembi cutanei». Proprio per questa complessità in Svizzera esiste una specializzazione dedicata (distinta da quelle degli altri Paesi europei) che richiede diversi anni di formazione specifica. Questa disciplina interviene per trattare patologie, traumi o condizioni che compromettono la funzionalità della mano. Diventa fondamentale rivolgersi a uno specialista quando compaiono dolore persistente, difficoltà nei movimenti, perdita di forza o lesioni acute. Oltre alle fratture di metacarpi, falangi e polso che arrivano spesso dal pronto soccorso, il chirurgo della mano tratta quotidianamente diverse patologie molto comuni: «Tra queste figurano il dito a scatto, la sindrome del tunnel carpale e la tendinite di De Quervain, particolarmente frequente e tipica nelle donne in gravidanza o nel post-parto». Un'altra condizione ricorrente è l'artrosi delle dita «in particolare quella del pollice, che per struttura e utilizzo intensivo ten-



de a consumare più rapidamente la cartilagine, causando dolore e limitazioni funzionali». La visita specialistica per la mano avviene di solito dopo una prima valutazione del medico di famiglia. «In ambulatorio - spiega Guidi - lo specialista esegue un esame clinico accurato e, quando necessario, un'ecografia (ormai parte della formazione dei chirurghi della mano) per ottenere una diagnosi immediata. Poi, in base ai sospetti clinici possono essere richieste radiografie, resonanza magnetica o altri esami mirati. Con i risultati si può in seguito definire il trattamento più adatto, conservativo o chirurgico». Il dottor Guidi rende attenti sul fatto che «la chirurgia non è sempre la prima scelta» e molte patologie della mano possono essere gestite con trattamenti conservativi come fisioterapia, tutori, farmaci, creme antinfiammatorie o infiltrazioni: «In molti casi pure alcune fratture guariscono senza intervento, anche se la chirurgia può garantire un allineamento migliore, una mobilitazione precoce e ridurre il rischio di rigidità». Quindi, la scelta terapeutica può essere multidisciplinare e soprattutto personalizzata al paziente. Ad esempio: «Nelle fasi iniziali di artrosi si usano integratori o rimedi antinfiammatori, evitando interventi inutili. La scelta chirurgica arriva solo quando dolore, limitazioni o rischio di danni permanenti rendono l'operazione la soluzione più efficace, sem-

pre con un'indicazione personalizzata per ogni paziente». Quando necessario, un intervento alla mano è spesso rapido e poco invasivo: «Nella maggior parte dei casi si svolge in *day hospital*, con anestesia locale o loco-regionale: così il paziente resta sveglio ma senza dolore, e dopo poche ore, può tornare a casa». Lo specialista rassicura sul fatto che le tecniche moderne, come artroscopia ed ecoguida, riducono tagli e tempi di recupero, anche se un po' di gonfiore o dolore iniziale sono normali, mentre la riabilitazione è fondamentale per recuperare forza e mobilità. Non esiste una ricetta unica per prevenire i disturbi della mano: «Usarla significa anche consumarla nel tempo, proprio come uno pneumatico». L'importante è non ignorare i segnali: «Una buona ergonomia al computer, pause regolari, esercizi di mobilità e attenzione nei lavori manuali aiutano a ridurre sovraccarichi inutili». È poi fondamentale non aspettare che dolore, nodosità o deformità peggiorino: «Una valutazione precoce del medico o dello specialista permette spesso di intervenire in modo semplice e mininvasivo». Per concludere: «La mano è uno strumento prezioso: ascoltarla quando manda segnali di dolore o debolezza è fondamentale, mentre rivolgersi in tempo a uno specialista può fare la differenza tra una semplice terapia e un problema che si complica nel tempo».