

**Autor:** Alexandra Pinho, Catarina Fonseca, Catarina Soares, Ieda de Paula

**Última atualização:** 2017/07/28

**Palavras-chave:** Síndrome do canal cárpico; Nervo mediano; Neuropatia do nervo mediano

## Resumo

A síndrome do canal cárpico é uma doença frequente, que afecta o punho e a mão, causada pela compressão do nervo mediano. Os principais sintomas são o formigueiro e dor de alguns dedos da mão. Não se sabe a causa exata, mas existem alguns factores de risco, como a obesidade ou atividades com trabalho repetido das mãos. Apesar de ser uma situação benigna, retardar o tratamento pode levar à lesão completa e irreversível do nervo, com consequente perda grave da função da mão. O diagnóstico e tratamento atempados permitem uma melhor resolução dos sintomas, e menos complicações da doença, retomando a normal atividade diária. O seu médico pode ajudar a orientar convenientemente esta situação.

---

## Síndrome do canal cárpico

---

A síndrome do canal cárpico é uma doença do punho e da mão, comum e dolorosa, causada pela compressão do nervo mediano, ao passar numa região estreita do punho chamada túnel cárpico.

O nervo mediano é responsável pela inervação do dedo polegar, do 2º e 3º dedos, bem como metade do 4º dedo, e a sua compressão vai provocar sintomas exatamente nestes locais.

É uma situação que afeta 5% da população geral, surgindo 1 a 3 novos casos anualmente por cada 1.000 indivíduos, sobretudo entre as mulheres dos 45 aos 60 anos.

### Quais são os sintomas?

---

- **formigueiro, adormecimento e dor** nas zonas inervadas pelo nervo mediano;
- **alterações da sensibilidade**, por exemplo: temperatura (sentir as mãos sempre quentes ou frias);
- **perda de força da mão** (em fases mais avançadas da doença).

Pode afectar as duas mãos, embora geralmente seja mais grave na mão dominante.

É muito típico o aparecimento destes sintomas durante a noite, acordando o doente, e aliviando ao abanar a mão.

## Quais são os factores de risco?

---

Em muitos casos, a causa não é conhecida, mas existem alguns factores que predis põem:

- atividades com trabalho repetido das mãos;
- aumento recente do peso/ obesidade;
- Diabetes Mellitus;
- Doenças da tiroide;
- artrite reumatoide/ outras artrites do punho;
- insuficiência renal;
- gravidez: mais frequente no 3º trimestre, mas resolve habitualmente após o parto.

## Como é feito o diagnóstico?

---

Na maior parte dos casos, o conjunto de sintomas é muito sugestivo e o diagnóstico confirma-se pelo aparecimento de dor característica em 3 manobras muito simples executadas no consultório com o seu médico.

Na dúvida, a **electromiografia**, um exame que estuda a condução elétrica ao longo dos nervos, poderá ajudar a esclarecer o problema.

## Qual o tratamento?

---

Nas formas mais ligeiras, podem-se considerar uma opção conservadora:

- **Tala imobilizadora do punho**: usar preferencialmente à noite, devido à limitação da função da mão com a mesma;
- **Injeções locais** com medicamentos (infiltração) ? provocam um alívio temporário das queixas.

A iontoforese, terapêutica com laser, diuréticos e vitamina B6 não provaram ter eficácia relevante, pelo que **não estão recomendadas**.

Contudo, com a **evolução da doença**, o nervo vai sendo mais lesado e os sintomas vão agravando. É nesta altura que muitos doentes recorrem ao médico. Assim, nestas situações mais graves ou nas que não responderam ao primeiro tratamento, a **cirurgia** poderá ser uma opção. Esta consiste em cortar o ligamento que pressiona o nervo, aumentando assim o espaço dentro do túnel cárpico. É geralmente feita com anestesia local, ficando com uma pequena cicatriz no punho.

É aconselhado repouso e elevação da mão nos primeiros dois dias após a operação. O doente deve retomar gradualmente as suas atividades diárias, em função da limitação imposta pela dor que possa surgir. Após um mês, é possível retomar o trabalho com algumas limitações; ao fim de oito semanas, é expectável conseguir trabalhar sem restrições. Pode, no entanto, persistir um pequeno desconforto no local da cirurgia. Em geral, a cirurgia tem bons resultados, permitindo aos doentes o alívio dos sintomas e melhoria funcional em até 94% dos doentes. Contudo, em até 20% dos doentes operados, os sintomas podem voltar novamente mais tarde.

## Conclusão

---

O síndrome do canal cárpico é uma doença progressiva que pode levar à lesão permanente do nervo mediano. Existem diferentes opções disponíveis para tratamento consoante a gravidade da doença, mas a cirurgia é incontornável na maioria das situações, com boa eficácia.

## Referências recomendadas

---

- [Carpal Tunnel Website](#)
- [Carpal Tunnel Syndrome. Handout AAFP. 2016](#)
- [Carpal Tunnel Syndrome. Medscape Reference. 2017](#)
- [Guia Prático da Saúde . Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria \(semFYC\)](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) ·

[Alexandra Pinho](#) · [Catarina Fonseca](#) · [Catarina Soares](#) · [Ieda de Paula](#)