

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 05, 2023

Síndrome do túnel do carpo

Se você tiver síndrome do túnel do carpo, poderá sentir dormência ou formigamento no polegar e nos dedos. Você também pode sentir dor no pulso. O tratamento geralmente pode aliviar os sintomas e ajudar a evitar danos de longo prazo.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

O que é a síndrome do túnel do carpo?

O túnel do carpo é um espaço estreito entre os ossos dentro do pulso. O nervo que transmite mensagens entre o cérebro e a mão passa por essa abertura. Se você tiver síndrome do túnel do carpo, o espaço fica mais estreito e comprime esse nervo.

Embora algumas doenças, como a artrite reumatoide, possam causar a síndrome do túnel do carpo, muitas vezes não é possível dizer por que alguém contrai a síndrome do túnel do carpo. Mas sabemos que certas coisas podem aumentar a probabilidade de isso acontecer. Elas incluem:

- ser uma mulher
- ter mais de 30 anos de idade
- excesso de peso
- ter um trabalho que envolva muita flexão ou torção das mãos ou dos pulsos, e
- trabalhar com ferramentas vibratórias.

Às vezes, as mulheres apresentam a síndrome do túnel do carpo durante a gravidez, mas ela geralmente desaparece após o parto.

Quais são os sintomas?

Os sintomas da síndrome do túnel do carpo podem incluir:

- dormência, formigamento, queimação ou dores no pulso, na mão e nos dedos

Síndrome do túnel do carpo

- uma pegada fraca, que pode fazer com que você deixe cair objetos
- dor que piora quando você faz movimentos repetitivos ou quando segura a mão em uma posição: por exemplo, ao segurar um livro ou telefone, e
- dormência e dor que o acordam à noite.

A síndrome do túnel do carpo pode afetar ambas as mãos. Se isso acontecer, a mão que você mais usa (a mão direita, se você for destro) provavelmente será pior.

Para diagnosticar a síndrome do túnel do carpo, o médico fará perguntas sobre seus sintomas e examinará o pulso e a mão.

Você também pode fazer um teste que mede a atividade elétrica dos nervos e músculos para confirmar que você tem síndrome do túnel do carpo (e não outra doença) e para ver a gravidade da doença. Você pode ouvir esse exame ser chamado de **eletromiograma**.

Quais tratamentos estão disponíveis?

A síndrome do túnel do carpo que não é tratada pode, às vezes, causar danos permanentes. Por isso, é importante fazer o tratamento o mais cedo possível.

Dois dos principais tratamentos para a síndrome do túnel do carpo são **talas para o pulso** e **injeções de corticosteroides**.

Se as talas e as injeções de corticosteroides não ajudarem, ou se a síndrome do túnel do carpo for grave, o médico poderá recomendar **a cirurgia**.

Alguns tratamentos para a síndrome do túnel do carpo, como medicamentos, geralmente não são administrados a mulheres grávidas. Mas as talas podem ser úteis.

Talas

Seu médico pode sugerir o uso de uma tala à noite para impedir a flexão do pulso. Seu médico provavelmente recomendará o uso de uma tala durante a noite por pelo menos um mês, e por mais tempo se isso ajudar.

Pesquisas sugerem que cerca de 70 em cada 100 pessoas consideram as talas úteis.

Usar uma tala durante o dia também não parece ajudar mais do que usá-la apenas à noite. No entanto, o médico pode recomendar a limitação de quaisquer atividades durante o dia que piorem os sintomas.

Você pode comprar talas de punho prontas ou mandar fazer uma tala personalizada para seu punho. Você pode discutir suas opções com seu médico.

Injeções de corticosteroide

Se as talas por si só não estiverem ajudando o suficiente, o médico poderá recomendar também a aplicação de uma injeção de um medicamento chamado corticosteroide no

Síndrome do túnel do carpo

punho. Esses medicamentos são anti-inflamatórios potentes que podem ajudar a reduzir qualquer inchaço que esteja pressionando os nervos do pulso.

Pesquisas sugerem que entre 60 e 70 em cada 100 pessoas que recebem essas injeções as consideram úteis em poucas semanas. Essas melhorias podem durar vários meses.

Às vezes, essas injeções podem danificar os tendões ou os nervos do punho. Seu médico deve discutir os possíveis riscos com você antes de fazer esse tratamento.

Cirurgia

A cirurgia pode aliviar a pressão sobre o nervo do pulso se a síndrome do túnel do carpo for mais grave ou se outros tratamentos não tiverem funcionado.

Essa cirurgia não parece ajudar a todos. Mas entre 80 e 90 em cada 100 pessoas que fazem essa cirurgia percebem que ela ajuda.

Você estará acordado durante a cirurgia, mas receberá um anestésico local para anestesiar o pulso.

Os médicos podem fazer a operação por meio de um corte na base da mão, que terá cerca de 5 centímetros de comprimento. Ou eles podem usar a cirurgia de buraco de fechadura, que é feita por meio de cortes menores com a ajuda de uma câmera minúscula.

Ambas as operações funcionam tão bem quanto a outra, mas a cirurgia de buraco de fechadura pode significar que você se recuperará um pouco mais rápido.

Você deve poder ir para casa no mesmo dia da operação. Como qualquer operação, essa cirurgia pode ter efeitos colaterais em algumas pessoas. Esses efeitos colaterais geralmente são leves e temporários. Eles podem incluir:

- danos nos nervos
- dormência
- fraqueza em suas mãos, e
- dor na cicatriz.

O que esperar no futuro

Muitas pessoas com síndrome do túnel do carpo percebem que seus sintomas pioram lentamente. Mas isso pode levar vários anos. A síndrome do túnel do carpo também pode melhorar por períodos de tempo, especialmente após a gravidez.

Mas não ignore seus sintomas. Depois de algum tempo, se o nervo ficar mais danificado, pode ser mais difícil perceber que algo está errado. Se você tiver dormência, formigamento, dor ou fraqueza na mão ou no pulso, consulte seu médico. A maioria das pessoas melhora com o tratamento.

Síndrome do túnel do carpo

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

