

ELS PINÇAMENTS ALS NERVIS

13 març, 2022

Un nervi pateix un pinçament quan s'exerceix massa pressió en un nervi per part del teixit circumdant, com ossos, cartílag, músculs o tendons. Aquesta pressió altera la funció del nervi i provoca dolor, formigueig, entumiment o debilitat.

El pinçament d'un nervi pot donar-se en qualsevol part del cos. Una hèrnia de disc a la part baixa de la columna vertebral, per exemple, pot exercir pressió a l'arrel d'un nervi i provocar dolor que s'irradia cap avall fins la part

posterior de la cama. De la mateixa manera, el pinçament d'un nervi al canell pot provocar dolor i entumiment a la ma i als dits (síndrome del túnel carpià).

Amb descans i altres tractaments conservadors, la majoria de les persones es recuperen d'un pinçament de nervi en uns pocs dies o setmanes. En algunes ocasions es necessària una cirurgia per alleujar el dolor d'un pinçament de nervi.

Alguns dels símptomes del pinçament d'un nervi són:

- Entumiment o disminució de la sensibilitat a la zona del nervi.
- Dolor intens o cremor que pot estendre's cap a fora.
- Sensació de formigueig, pessigolleig o punxades.
- Debilitat muscular a la zona afectada.
- Sensació freqüent de que un peu o una ma s'ha dormit.

Els problemes relacionats amb els pinçaments d'un nervi poden empitjorar quan dorms.

Entre les possibles causes està una lesió esportiva , artritis hematoide o en el canell, esforç per tasques repetitives, i també obesitat.

Quan un nervi es pinça solament durant un període de temps breu, no sol haver lesions permanents. Una vegada que s'allibera la pressió, l'activitat del nervi torna a ser normal. No obstant, si la pressió continua, pot aparèixer un dolor crònic i es pot lesionar al nervi de manera permanent.

Si tens un pinçament d'un nervi, hauràs de sotmetre a algunes probes:

- **Estudi de conducció nerviosa.** Aquesta prova mesura els impulsos elèctrics nerviosos i el seu funcionament en els músculs i els nervis per mig d'elèctrodes que es col·loquen a la pell. L'estudi mesura els impulsos

elèctrics de les senyals nervioses quan passa una petita corrent a través del nervi. Els resultats de la prova l'indiquen al metge si hi ha un nervi danyat.

- **Electromiografia.** Durant una electromiografia, el teu metge inserta un elèctrode d'agulla a través de la pell dins de diversos músculs. Aquesta prova avalua l'activitat elèctrica dels músculs quan es contrauen i quan estan en repòs. Els resultats de la prova confirmen si hi ha danys en els nervis que van al múscul.
- **Imatges per ressonància magnètica (RM).** Aquesta prova utilitza un potent camp magnètic i ones de ràdio per produir vistes detallades del cos en diversos plans. La prova s'utilitza per comprovar si hi ha una compressió a l'arrel del nervi.
- **Ecografia d'alta resolució.** L'ecografia utilitza ones sonores d'alta freqüència per produir imatges de les estructures internes del cos. És útil pel diagnòstic dels síndromes de compressió de nervis, com el síndrome del túnel carpià.

El tractament més recomanat pel pinçament d'un nervi consisteix en el repòs de la zona afectada. El metge et demanarà que suspenguis qualsevol activitat que causi o agreugi la compressió. Per tant, no podràs jugar a futbol.

Segons la ubicació del pinçament del nervi, és possible que necessitis una fèrula o un dispositiu de immobilització per subjectar la zona. Si tens la síndrome del túnel carpià, el metge pot recomanar-te que utilitzis una fèrula de dia i de nit, ja que els canells solen flexionar-se i estendre's amb freqüència mentre dormim.

Fisioteràpia

Un fisioterapeuta pot ensenyar-se exercicis per enfortir i estirar els músculs de la zona afectada amb la finalitat d'alleujar la pressió sobre el nervi.

Medicament

Els medicaments antiinflamatoris no esteroides, com l'ibuprofèn, pot ajudar a alleujar el dolor.

Els corticosteroides d'administració oral o intravenosa poden ajudar a reduir el dolor i la inflamació.

Cirurgia

Si el pinçament del nervi no millora després de diverses setmanes a uns mesos amb els tractaments conservadors, és possible que el metge recomani una intervenció quirúrgica per treure't la pressió al nervi.