



ABORDAGEM BASEADA EM EVIDÊNCIAS PARA O TRATAMENTO DA SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO

EVIDENCE-BASED APPROACH TO TREATING CARPAL TUNNEL SYNDROME

Talita Carvalho Cordeiro¹

Gabriela Oliveira Vilela¹

Resumo: A síndrome do túnel do carpo (STC) é a neuropatia mais comum, a qual causa um conjunto de sinais e sintomas, tais como dor, dormência, formigamento e falta de força causados pela compressão do nervo mediano no punho. Afeta principalmente os trabalhadores expostos a movimentos repetitivos e mulheres após a menopausa, isso se dá por conta das alterações hormonais presentes nesse período. Este estudo tem por objetivo revisar as abordagens terapêuticas para a STC com base nas melhores evidências já estudadas, destacando tanto as abordagens conservadoras quanto as cirúrgicas. O presente estudo realizou uma pesquisa de caráter bibliográfico nas bases de dados Brasil Scientific Eletronic Library Online (SciELO), google acadêmico e na Revista Brasileira de Ortopedia (RBO). Foram incluídos artigos de revisão, ensaios clínicos e diretrizes médicas que abordam desde a fisiopatologia até as diferentes estratégias terapêuticas da STC. A pesquisa priorizou estudos que analisam a eficácia das intervenções disponíveis, comparando os desfechos clínicos para a melhor escolha do tratamento adequado. Dentre os resultados apresentados, é possível notar que a STC é uma condição multifatorial associada a fatores anatômicos, biomecânicos e ocupacionais, exigindo então uma abordagem terapêutica individualizada. Seu tratamento vai variar de acordo com a gravidade do quadro, casos mais leves o tratamento conservador é a primeira escolha, já em casos mais avançados ou refratários é preferível a descompressão cirúrgica do túnel do carpo. Contudo, é essencial que a STC seja reconhecida como grande impacto funcional e tratada de forma adequada, garantindo melhor qualidade de vida ao paciente.

Palavras-chave: Síndrome do túnel do carpo. Neuropatia compressiva. Fisioterapia na STC. Nervo mediano. Descompressão cirúrgica.

¹ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros, tatacordeiro@gmail.com.



Abstract: Carpal tunnel syndrome (CTS) is the most common neuropathy, which causes a set of signs and symptoms, such as pain, numbness, tingling and lack of strength caused by compression of the median nerve in the wrist. It mainly affects workers exposed to repetitive movements and women after menopause, this is due to the hormonal changes present during this period. This study aims to review the therapeutic approaches to CTS based on the best evidence already studied, highlighting both conservative and surgical approaches. This study conducted a bibliographic research in the databases Brasil Scientific Electronic Library Online (SciELO), google acadêmico and the Revista Brasileira de Ortopedia (RBO). Review articles, clinical trials and medical guidelines that address from the pathophysiology to the different therapeutic strategies of CTS were included. The research prioritized studies that analyze the effectiveness of available interventions, comparing clinical outcomes for the best choice of appropriate treatment. Among the results presented, it is possible to notice that CTS is a multifactorial condition associated with anatomical, biomechanical and occupational factors, thus requiring an individualized therapeutic approach. Your treatment will vary according to the severity of the condition, milder cases conservative treatment is the first choice, while in more advanced or refractory cases surgical decompression of the carpal tunnel is preferable. However, it is essential that CTS is recognized as a great functional impact and treated properly, ensuring a better quality of life for the patient.

Keywords: Carpal tunnel syndrome. Compressive neuropathy. Physiotherapy in CTS. Median nerve. Surgical decompression.

INTRODUÇÃO

A síndrome do Túnel do Carpo (STC) é uma das neuropatias compressivas mais comuns e está entre as principais causas de dor e disfunção na mão e no punho. Ocorre devido à compressão do nervo mediano ao passar pelo túnel do carpo, o qual é uma passagem anatômica localizada na face anterior do punho, é formada por ossos e pelo ligamento Transverso do Carpo. Neste túnel localizam-se os tendões responsáveis pela flexão e o nervo mediado. Esse nervo é responsável pela percepção sensorial do polegar, indicador, dedo médio e metade externa do dedo anular. O nervo mediano passa sob o ligamento transverso do carpo e, por ser uma estrutura sensível, sua compressão pode resultar em sintomas como dor, dormência, fraqueza muscular, alterações sensoriais na mão e nos dedos e em casos mais avançados, atrofia da musculatura tenar. O diagnóstico da STC é predominantemente clínico, baseado na história



do paciente e em testes específicos, como os de Tinel e Phalen. A eletroneuromiografia é considerada o exame complementar padrão-ouro para confirmar o diagnóstico e avaliar a gravidade da compressão. Essa condição afeta de maneira significativa a qualidade de vida dos indivíduos acometidos, muitas vezes interferindo nas tarefas simples do cotidiano e no desempenho funcional (Baptista et al., 2024).

Estudos enfatizam que a STC tem uma maior prevalência entre as mulheres, indivíduos acima dos 40 anos e aqueles trabalhadores expostos a movimentos repetitivos do punho e da mão, como digitadores, professores, músicos, operários de máquinas. Além disso, algumas condições de saúde tais como, obesidade, diabetes mellitus e doenças inflamatórias crônicas como a artrite reumatoide, estão associadas a um maior risco de desenvolvimento da presente síndrome (Leite, 2023).

Devido ao impacto funcional na vida dos pacientes e da alta prevalência da STC, a escolha da abordagem terapêutica deve levar em consideração as evidências científicas que consideram tanto a eficácia dos tratamentos, bem como os custos e as possíveis complicações de cada abordagem. O presente estudo busca analisar as diferentes opções terapêuticas para a STC, comparando os benefícios e limitações das intervenções conservadoras e cirúrgicas, com base nos estudos científicos recentes.

METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado como uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de reunir as evidências sobre os melhores tratamentos da STC. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO, Lilacs e PEDro, incluindo artigos publicados entre 2008 e 2024. Foram considerados estudos clínicos, revisões sistemáticas e metanálises que avaliassem a eficácia das abordagens terapêuticas disponíveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados no presente estudo, apontam que o tratamento conservador é eficaz, sendo a primeira escolha para casos leves e moderados, podendo retardar ou evitar a necessidade de intervenções cirúrgicas, dentre as abordagens não cirúrgicas, destacam-se o uso de órteses para imobilização do punho, terapia manual, exercícios para mobilização neural e fortalecimento muscular. Evidências sugerem que a fisioterapia possui um papel crucial na redução da dor e na melhora funcional, podendo prevenir a necessidade de intervenções



cirúrgicas. O manejo medicamentoso pode ser associado para alívio sintomático, sendo realizado com a administração de anti-inflamatórios e corticosteroides orais ou injetáveis (Leite, 2023).

Apesar da eficácia dessas medidas, alguns pacientes não apresentam resposta satisfatória ao tratamento conservador, principalmente em casos mais avançados ou refratários ao tratamento conservados, nesse caso a descompressão cirúrgica do túnel do carpo é o método de escolha. As técnicas mais utilizadas são a liberação do ligamento transverso do carpo por via aberta ou endoscópica, ambas apresentando alta taxa de sucesso e baixos índices de complicações. O prognóstico pós-cirúrgico é, favorável, resultando na melhora da dor e recuperação funcional progressiva (Santos; Araújo, 2008).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome do Túnel do Carpo representa um desafio clínico significativo, especialmente devido ao impacto funcional e à alta prevalência em populações específicas. O estudo das abordagens terapêuticas permite um melhor direcionamento no manejo da síndrome, melhorando a recuperação e a qualidade de vida dos pacientes. Foi evidenciado que a interação entre fatores biomecânicos, inflamatórios e neurofisiológicos está diretamente envolvida na progressão da doença e na resposta ao tratamento.

Em relação às opções terapêuticas, o tratamento conservador demonstra eficácia nos estágios iniciais e moderados da STC, englobando desde o uso de órteses e mobilizações manuais até terapias farmacológicas. A cirurgia, embora eficaz, deve ser reservada para casos severos e refratários, sendo sua escolha baseada na individualidade de cada paciente.

Por fim, faz-se necessário ampliar a conscientização dos profissionais de saúde e da população sobre a importância da prevenção da STC, especialmente no ambiente de trabalho. Estratégias como ajustes ergonômicos, pausas regulares e fortalecimento da musculatura envolvida podem minimizar o risco de desenvolvimento da síndrome. Além disso, pesquisas contínuas são essenciais para aprimorar as abordagens terapêuticas e oferecer alternativas menos invasivas, garantindo um manejo mais eficiente e humanizado da condição.

AGRADECIMENTOS

As autoras gostariam de expressar seus mais sinceros agradecimentos a todos os pesquisadores, profissionais da saúde e demais colaboradores que, com o seu conhecimento e



comprometimento, contribuíram significativamente para a realização deste estudo. Agradecemos, igualmente, à instituição de ensino que apoiou este projeto, oferecendo recursos e um ambiente propício para o desenvolvimento da pesquisa. Este trabalho é dedicado a todos os pacientes que convivem com doenças neuropáticas, com a esperança de que os resultados alcançados possam refletir em avanços concretos na melhoria dos cuidados, promovendo uma vida mais saudável e com maior qualidade. Nossa gratidão se estende a todos que, de alguma forma, contribuíram para a concretização deste estudo, e a todos que seguem inspirando nossa busca por soluções mais eficazes.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, A. D.; SOARES, M. A.; MONTEIRO, M. R. **Síndrome do túnel do carpo: do diagnóstico ao tratamento – uma revisão da literatura.** Rev. Cient. Fac. Med. Campos, v. 19, n. 2, p. 37-43, 2024.

LEITE, M. R. **A eficácia do tratamento fisioterapêutico conservador em pacientes com síndrome do túnel do carpo: estudo de revisão integrativa da literatura.** Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, 2023.

SANTOS, L. M. A.; ARAÚJO, R. C. T. **Tipos de abordagens nas publicações sobre a síndrome do túnel do carpo.** Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar, v. 16, n. 2, p. 101-112, 2008.