

¡Qué dolor de manos! Cómo prevenir las lesiones provocadas por el uso constante de pantallas táctiles y teclados

ROCÍO MENDOZA



Hace tres siglos empezaron a describirse las primeras 'parálisis del escribiente'. En 1864, la publicación científica de referencia en Medicina, 'The Lancet', ya relataba que quienes padecían este síndrome presentaban un dolor sordo entre el pulgar y el índice, acompañado de cierta rigidez de la mano al iniciar la escritura. Y no solo afectaba a profesionales de la pluma; también se daba entre zapateros remendones, lecheros ordeñadores, músicos (pianistas, arpistas, guitarristas...), costureras y modistos. Todos aquellos que utilizaran durante horas y con movimientos repetitivos sus manos para trabajar. En la actualidad, estas dolencias siguen vigentes pero con un par de diferencias fundamentales: ahora las lesiones vienen provocadas por la escritura con teclados y pantallas táctiles y, más relevante, no tiene origen exclusivamente profesional, sino que afectan a gran parte de la población general. Hasta los adolescentes han disparado la demanda de rehabilitación por el dolor insoportable de pulgares que les provocan las horas de más al mando de dispositivos electrónicos.

La mano humana es una auténtica obra de ingeniería forjada a través de la historia de la evolución. Es fuerte y delicada a la vez. Formada por 27 huesos (14 falanges, 8 carpos y 5 metacarpiños), entre los que se insertan los tendones y músculos flexores, se diría que está preparada para casi cualquier cosa. Agarrar con fuerza, realizar movimientos sutiles y también manipular objetos con la mayor precisión.

Contra natura

La lista de tareas que es capaz de ejecutar es interminable: desde manejar herramientas a saludar. Pero no parece estar diseñada para la postura a la que obligan los dispositivos tecnológicos, especialmente móviles o tabletas. Esta última va en contra del diseño anatómico de estos miembros. Por una parte, la portabilidad propia de estos nuevos dispositivos hace que puedan ser empleados en varias posiciones y puestos de trabajo no adecuados como son un sofá, en una cafetería, el trans-

porte público, etc. «Esto, de por sí, favorece diferentes situaciones que pueden perjudicar a nivel musculoesquelético», explica José Casaña, doctor en Fisioterapia de Valencia y secretario general del Consejo General del Cole-

gio de Fisioterapeutas de España. Pero además sucede que el propio diseño de los dispositivos obliga a que la muñeca y los dedos no descansen sobre una superficie mientras se manipulan. «Esto nos expone a sobrecargas muscula-



ILUSTRACIÓN MACROVECTOR/FREPIK

res por las posturas forzadas que afectan a la zona del cuello, hombro, antebrazo y la mano», enumera el especialista.

Sobre esta última, explica que el dolor de las falanges viene dado por esas posturas inadecuadas mantenidas de forma prolongada, así como por la repetición constante de un gesto, como escribir mensajes o hacer 'scroll' en la pantalla sin apoyar el antebrazo en ninguna superficie. «Las acciones repetitivas suelen generar un dolor capsulo-articular debido a procesos inflamatorios, mientras que en las posturas el dolor que aparece es de origen muscular, producido por la sobrecarga y tensión acumulada», detalla. Junto a la postura, la falta de movilidad y los movimientos repetitivos, el tiempo de uso del dispositivo es uno de los factores que más influyen en la posible aparición de lesiones.

Reducir el número de horas

Las más vistas en consulta son la 'rizartrosis' o artrosis del pulgar, la tenosinovitis De Quervain (una inflamación del tendón ubicado entre el abductor largo y el extensor corto del pulgar) y el dedo en resorte (cuando se queda atascado doblado). También, y debido a una comprensión del nervio mediano por un proceso inflamatorio, se da el famoso 'síndrome del túnel carpiano', tan propio de malas posturas en el uso del ordenador y el ratón. Por último, a veces se ve afectado el nervio cubital del codo, que produce una sensación de entumecimiento en varios dedos, en especial, el anular y el meñique.

Cabría pensar que tarde o temprano aparecerán estas dolencias, en tanto el uso de estos dispositivos es inevitable en nuestro tiempo. Pero hay algunos hábitos a cambiar, que junto a ejercicios a ejecutar, ayudan a esquivar la aparición del dolor. La primera medida preventiva pasa por una obviedad: reducir el número de horas dedicadas a manipular estos dispositivos. Cuando no se pueda, desde el Colegio de Fisioterapeutas aconsejan usar manos libres siempre que se pueda, emplear el asistente de voz para escribir mensajes o, en su defecto, apostar por enviar audios. En caso contrario, hay que apoyar los brazos sobre una superficie plana cuando se escriban mensajes o correos largos y utilizar ambas manos. En cuanto al tiempo de uso, se deben realizar pausas de 30 minutos.

Casaña concluye la lista de consejos con uno que podría ser el primero: no hay que aguantar el dolor y esperar a que pase solo porque la lesión se puede cronificar y hasta provocar otras lesiones. «Mediante la prescripción de ejercicios aseguramos que las estructuras implicadas estén preparadas y protegidas. Cuando aparecen las lesiones y debemos actuar, el tratamiento fisioterápico es esencial, ya que ofrece resultados satisfactorios», concluye.

EJERCICIOS PREVENTIVOS

Contracciones isométricas

De pie, elevar los brazos a 90° y cerrar los puños fuertemente, y sin abrirlos durante unos 10 segundos, luego los abriremos y cerraremos 10 veces mientras bajamos lentamente los brazos. Realizar 5 series.

Contracciones dinámicas

Cogemos una pelota de tenis (o cualquier otra blanda) e intentaremos presionarla y soltarla. Realizar 5 series de 10 repeticiones. En niños podemos utilizar plastilina para que realicen este ejercicio.

Estiramientos

De pie con los brazos estirados hacia delante, con la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda, estiraremos los dedos hacia nosotros durante unos 10 segundos y luego cambiaremos. Desde la posición inicial, cruzaremos los dedos de ambas manos y estiraremos los brazos hacia arriba mostrando las palmas. 3 veces durante 10''.