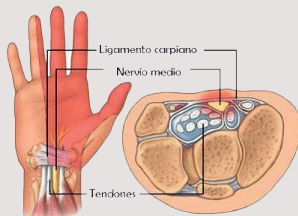


Cómo aliviar el síndrome del túnel carpiano

El ratón del ordenador tensiona los tendones de la muñeca

Si sientes **adormecimiento** (especialmente por las noches), **dolor, molestias, hormigueos** y/o disminución de control en los movimientos de la **mano, muñeca y dedos** es posible que sufras el síndrome del túnel carpiano. Los tendones de la muñeca se hinchan y el nervio mediano se restringe, estrechando el túnel, provocando dichos síntomas. Es muy frecuente en personas que trabajan con ordenadores, músicos, artesanos, etc. No dudes en consultar tu caso con el especialista para recibir el diagnóstico adecuado; cuanto antes mejor.



El tratamiento conservador consiste en **descansar la zona**, especialmente usando una **férula por las noches**, aplicar **hielo** en la zona, y masajear la zona con **aceites esenciales**.

Un masaje relajante para aliviar la inflamación



Hay muchos aceites esenciales que puedes utilizar. Combina **aceites antiinflamatorios** (Menta, Siempreviva, Jengibre, Albahaca, Mejorana), **analgésicos** (Lemongrass, Romero, Pimienta negra) y **diuréticos** (Siempreviva, Ciprés, Eucalipto)

Nuestra receta: Rellena un frasco de 10 ml de cristal con aceite vegetal de **árnica**, añade 5 gotas de cada de **Wintergreen** (la **Gaulteria** es vasodilatadora), **Ciprés** (aumenta la circulación), **Menta** (alivia la inflamación), **Mejorana** (alivia la inflamación), y **Mirra** (es antiinflamatoria, anestésica y analgésica). Aplica dando un masaje entre el dedo pulgar y el codo cinco veces al día, o cada vez que lo necesites hasta mejorar. ¡Puedes guardar la mezcla en la nevera!