



## **SÍNDROME DO TÚNEL DO CARPO: EVIDÊNCIAS A PARTIR DOS TESTES DE PHALEN E TINEL**

Pesquisador(es): FREITAS, Julio Cesar; MINELLA, Daltro; DOS SANTOS, Cleiton; DA SILVA, Claudinei;  
DA SILVA, Geovani; NOGUEIRA, Leonardo; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

**Resumo:** O trabalho teve como base de estudo a síndrome do túnel do carpo (STC), definida como uma compressão no nervo mediano do punho localizado dentro do túnel do carpo, muitas vezes chamada de LER (lesão por esforço repetitivo). Para poder indentificar possíveis portadores da STC, foram utilizados os testes de Phalen de Dorso, Phalen Invertido e Tinel (do nervo mediano, ulnar e radial) com o objetivo de destacar quais pessoas acusavam dor ou dormência nos nervos supra citados, e assim, destacar possíveis limitadores para a prescrição de atividade física e encaminhar para o seguimento do processo diagnóstico por profissionais especializados. Esses testes foram realizados em pessoas entre 10 e 67 anos seguindo um amostragem aleatória e não-intencional e formato de bola de neve iniciando pelas pessoas próximas dos autores do trabalho. Foi possível apontar o grupo de risco para possuir uma STC, é aquele formado por pessoas com 40 anos ou mais e/ou com IMC acima de 26. Conclui-se que as informações produzidas são úteis para o profissional de educação física porque lhe permite atuar com maior precisão na prevenção e na escolha do treinamento para evitar agravar as situações de saúde de seus alunos com potencial para tornarem-se quadros irreversíveis.

**Palavras-chave:** Síndrome do túnel do carpo. Teste de Phalen. Teste de Tinel. Grupo de risco. Prescrição de atividade física.

E-mails: edrjuliocesaruffs@gmail.com; daltro.minella@gmail.com