



Home / Benessere / Formicolio e dolore alle mani mentre sei al computer? Il prof. Pajardi: «Colpa di postura e movimenti ripetitivi»

Benessere

Formicolio e dolore alle mani mentre sei al computer? Il prof. Pajardi: «Colpa di postura e movimenti ripetitivi»

Tastiera e mouse non sono necessariamente i responsabili: postura scorretta, posizioni mantenute a lungo e gesti ripetitivi possono favorire o accentuare disturbi come tunnel carpale, dito a scatto e rizoartrosi



Simona Cortopassi

6 Ottobre 2026

Ultimo aggiornamento: 6 Ottobre 2026

4 minuti di lettura



Formicolio e dolore alle mani mentre sei al computer? Il prof. Pajardi: «Colpa di postura e movimenti ripetitivi» - www.ok-salute.it

La mano sulla tastiera, il mouse sotto alle dita: sono gesti così abituali che spesso non ci facciamo nemmeno caso. Eppure possono essere ripetuti per ore, mantenendo a lungo polso e mano nella stessa posizione. Poi compare un formicolio, un piccolo dolore. E viene spontaneo chiedersi: è colpa del computer? Della tastiera? «No, non è colpa della tecnologia, ma dell'abuso

Seguici sui Social

1.2K
Subscribers

197k
Fans

14.3K
Followers

22K
Followers

che ne facciamo», spiega il Professor Giorgio Pajardi, Direttore dell'Unità Operativa Complessa Universitaria di Chirurgia e Riabilitazione della Mano del Gruppo **MultiMedica** e Ordinario di Chirurgia Plastica e Ricostruttiva presso l'Università degli Studi di Milano.

Ecco quando preoccuparsi e come prevenire.

In questo articolo



1. Dolore alle mani e lavoro al computer: perché può comparire
2. Tunnel carpale: quali sono i sintomi
 - 2.1. Formicolio alle mani: quando prestare attenzione
3. Dito a scatto: che cos'è e come si manifesta
4. Rizoartrosi: dolore alla base del pollice
 - 4.1. Come si riconosce
5. Dolore alle mani: come prevenire
6. Come tenere il polso sulla tastiera
7. Anche la penna giusta riduce il dolore alle mani
 - 7.1. Leggi anche...
8. Giorgio Pajardi

Dolore alle mani e lavoro al computer: perché può comparire

Dare automaticamente la colpa alla tecnologia è semplicistico. A fare la differenza sono soprattutto predisposizione, sovraccarico, ripetitività e postura.

«Nello svolgimento di determinate attività, che siano lavorative, sportive o legate agli strumenti tecnologici, una predisposizione o una situazione patologica che abbiamo già possono manifestarsi in modo più significativo». A pesare, quindi, può essere soprattutto la ripetizione dello stesso gesto.

«Lo svolgimento ripetuto di un gesto senza interruzione e senza preparazione è sicuramente un evento che esaspera un sovraccarico», spiega Pajardi. Quando si sommano postura scorretta, ergonomia e movimenti ripetitivi, il carico sulla mano può aumentare e rendere evidente un problema già presente.

Tunnel carpale: quali sono i sintomi

Tra i disturbi più conosciuti c'è la **sindrome del tunnel carpale**, che interessa il nervo mediano nel suo passaggio attraverso il polso. Il mantenimento prolungato di alcune posture del polso, in particolare una marcata flessione, può contribuire a scatenare o accentuare i sintomi. «Sul polso passa il famoso nervo mediano, la cui irritazione innesca la sindrome del canale carpale. Il fatto di tenere il polso flesso a lungo, anche in condizioni di apparente non uso, può provocare lo scatenarsi di formicolii durante l'attività manuale».

Formicolio alle mani: quando prestare



SALUTE E BENESSERE

I tuoi 5 minuti con OK

La newsletter di OK Salute
Ogni settimana. Sempre gratuita.

Iscriviti gratis



Abbonati o regala



SALUTE E BENESSERE

SCOPRI L'OFFERTA >



Farmacia del mese



Farmacia Sella:
l'evoluzione dei servizi
permette di evitare le
lunghe attese delle strutture
pubbliche

7 Settembre
2026

Gli Speciali OK



Ictus cerebrale: si
possono
prevenire 9
casi su 10

attenzione

Il primo campanello d'allarme è spesso proprio il formicolio. All'inizio può essere occasionale: compare in una determinata posizione e passa quando si cambia postura. «Il paziente avverte un po' di formicolio, magari si scuote la mano e passa tutto, e non ci fa caso. Succede una, due, dieci volte. Poi diventa costante». Il disturbo non compare necessariamente davanti al computer ma presentarsi anche quando il polso rimane fermo a lungo, per esempio mentre si guida, si va in bicicletta o ci si pettina.

Se il disturbo diventa frequente, è opportuno parlarne con il medico e valutare una visita specialistica. Per il tunnel carpale, spiega Pajardi, elettromiografia ed ecografia, utilizzate insieme, possono fornire un importante orientamento diagnostico. In caso di intervento, il trattamento avviene esclusivamente per via endoscopica, attraverso una tecnica che permette di decomprimere il nervo mediano con un approccio mini-invasivo.

Dito a scatto: che cos'è e come si manifesta

Il **dito a scatto** coinvolge i tendini responsabili della flessione delle dita e può essere favorito da «movimenti ripetitivi e momenti di carico», soprattutto quando il movimento viene eseguito in modo non corretto. Il sintomo caratteristico è un dito che fa male e che può diventare difficile da piegare o da estendere. «Il paziente se ne accorge in modo più significativo perché fa male a piegare il dito». Anche in questo caso, però, raramente si arriva all'intervento chirurgico. Il trattamento va innanzitutto affidato a un terapista della mano con una formazione specifica che può impostare un percorso riabilitativo mirato.

Rizoartrosi: dolore alla base del pollice



Rizoartrosi: dolore alla base del pollice – www.ok-salute.it

Un altro disturbo da conoscere è la **rizoartrosi**, cioè l'artrosi dell'articolazione alla base del pollice. Il pollice viene utilizzato continuamente: per scrivere sullo smartphone, scorrere contenuti e digitare messaggi, ma anche per aprire un barattolo, girare una maniglia o afferrare un oggetto. «La rizoartrosi è la patologia degenerativa più diffusa al mondo», spiega Pajardi. «Il pollice lo usiamo



Pressione alta: a chi viene, quali sono i sintomi, come si cura

28 Ottobre 2024



Osteoporosi: cause, sintomi, prevenzione e trattamenti

18 Ottobre 2024



Hiv: quali sono i sintomi e le terapie?

1 Dicembre 2023



La tiroide funziona male? Occhio a questi sintomi

23 Maggio 2023

continuamente: per aprire una porta, girare una maniglia, aprire un barattolo. Se lo usiamo male, questa articolazione può rovinarsi prima». E non riguarda necessariamente soltanto le persone più avanti con l'età. «Posso avere questa articolazione artrosica anche in un quarantenne», sottolinea lo specialista, ricordando che anche un'attività sportiva intensa può contribuire a un'usura precoce.

Come si riconosce

Il sintomo più caratteristico è il dolore alla base del pollice quando si afferra qualcosa: anche un gesto quotidiano, come aprire una bottiglia o un barattolo, può diventare doloroso. Il percorso terapeutico deve essere valutato caso per caso e può prevedere un lavoro specifico con un terapista della mano con master universitario in riabilitazione della mano, soprattutto per recuperare la funzionalità e imparare a gestire correttamente i movimenti e il carico sul pollice.

Dolore alle mani: come prevenire

La prevenzione passa anche dalla postazione di lavoro. Non servono necessariamente strumenti sofisticati: spesso sono le abitudini quotidiane a fare la differenza. Una delle più semplici è cambiare posizione e interrompere i movimenti ripetitivi. «Il fatto di cambiare posizione aiuta», sottolinea Pajardi. «Anche l'altezza della sedia e della scrivania conta. Una seduta troppo bassa, per esempio, può portare a lavorare con il corpo troppo vicino al piano e il polso piegato sulla tastiera.

L'obiettivo è mantenere una posizione il più possibile naturale, evitando di trascorrere ore con il polso piegato o in una posizione forzata.

Come tenere il polso sulla tastiera

Un supporto per il polso può aiutare a mantenere la mano in una posizione più naturale e allineata alla tastiera. «Un appoggio che permetta di mantenere il polso in continuità orizzontale rispetto alla tastiera può essere utile», spiega Pajardi.

La stessa attenzione va riservata al mouse. Più che scegliere un dispositivo specifico, è importante evitare di lavorare a lungo con il polso piegato o in una posizione forzata. Cambiare posizione e interrompere i movimenti ripetitivi aiuta a limitare il sovraccarico.

Anche la penna giusta riduce il dolore alle mani

Il modo in cui utilizziamo la mano conta anche quando scriviamo. Una penna con un'impugnatura più larga e una punta scorrevole richiede meno forza rispetto a una biro piccola e scivolosa. «Una penna con un'impugnatura un po' più grossa, con l'inchiostro gel che scivola e la parte finale gommosa, carica molto meno la trapezio-metacarpale rispetto alla vecchia e gloriosissima biro, che è scivolosa e piccola e quindi obbliga a una presa fine prolungata».

- [Le lesioni da sforzo ripetuto: sai come si prevengono?](#)

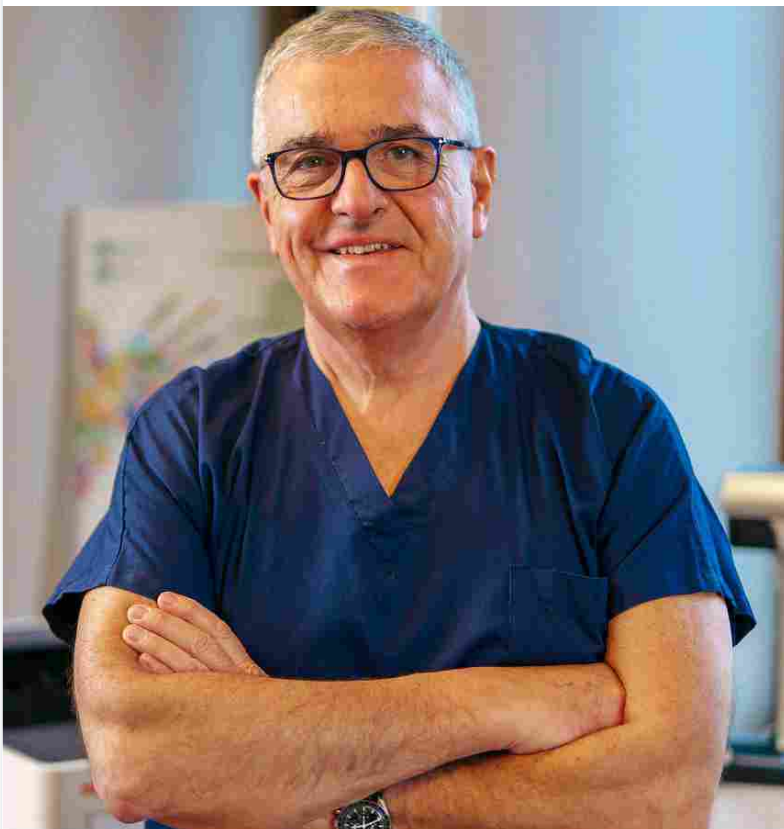
- [Postazione di lavoro: hai tutti gli accessori per stare bene?](#)
- [Sindrome del tunnel carpale: come si può alleviare?](#)
- [Vuoi comprare una sedia ergonomica? Deve avere 5 requisiti](#)

 IL NOSTRO SPECIALISTA

Giorgio Pajardi

Chirurgia della mano

Giorgio Pajardi è Professore Ordinario di Chirurgia Plastica e Ricostruttiva all'Università degli Studi di Milano e Direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia e Riabilitazione della Mano del Gruppo **MultiMedica**. Specialista in Chirurgia della Mano e Microchirurgia, è autore di oltre 200 pubblicazioni scientifiche. La sua attività clinica e di ricerca è focalizzata sulla chirurgia e riabilitazione della mano, sulle patologie congenite e sulla medicina rigenerativa.



[Sito web](#)