

LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

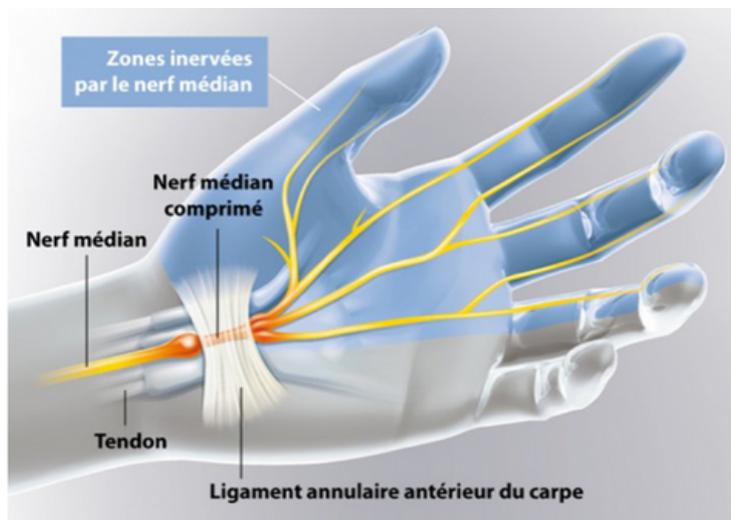
Le syndrome du canal carpien est un des troubles musculo-squelettiques (TMS) les plus fréquents. Cette affection touche plus la femme que l'homme et dont le risque augmente avec l'âge (souvent à partir de 50 ans).

Définition :

le canal carpien est un tunnel situé entre le puissant ligament de la paume de la main, le ligament annulaire antérieur du carpe et les os de l'articulation radio-carpienne.

Les tendons fléchisseurs et le nerf médian s'engagent dans ce conduit au niveau du poignet.

Le syndrome du canal carpien est la conséquence d'une compression du nerf médian par le ligament antérieur.



Signes :

les premiers signes se caractérisent par des fourmillements des 4 premiers doigts (le pouce, l'index, le majeur et la moitié du 4e doigt).

Des sensations de picotements, de brûlures surviennent principalement la nuit ou au réveil le matin. Plus tardivement, des douleurs à la main apparaissent qui peuvent remonter l'avant-bras, le coude voire l'épaule. Avec le temps, une perte de sensibilité, une maladresse, un déficit de mobilité du pouce peuvent apparaître avec une fonte des muscles de la main.

CDG 70

Centre de gestion de la fonction publique territoriale de la Haute-Saône

Pôle

**Qualité de vie
au travail**

Service Prévention

Création : 13/05/2024

Causes :

Elles sont multiples et mal connues. Plusieurs facteurs favorisent cette atteinte.

- un facteur hormonal : syndrome fréquent chez les femmes après la ménopause et se voit parfois au cours de la grossesse.
- un facteur mécanique : par des mouvements répétitifs du poignet ou travaux avec outils vibrants
- un facteur osseux : fracture ou arthrose
- d'autres facteurs : maladies inflammatoires (ex : polyarthrite rhumatoïde), maladies métaboliques (diabète, hypothyroïdie...), insuffisance rénale (amylose).

Certains mouvements et postures favorisent l'apparition, la persistance ou l'aggravation de ce syndrome. Des secteurs professionnels sont reconnus à risque : la grande distribution, l'agro-alimentaire, les services de nettoyage, le secteur sanitaire et social, la construction automobile, la restauration et l'hôtellerie, le bâtiment et les travaux publics....

Diagnostic :

Votre médecin fera le diagnostic à partir de la description des symptômes et de l'examen clinique notamment la recherche du signe de Tinel (la percussion légère du nerf au niveau du poignet reproduit la sensation de fourmillements dans un ou plusieurs doigts). La confirmation se fait par la réalisation d'un électromyogramme (EMG).

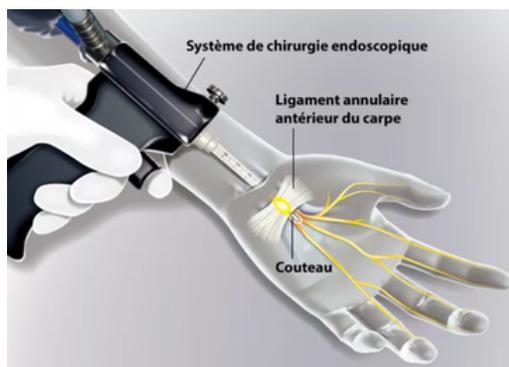
Traitement :

- En première intention, éviter si possible les activités qui déclenchent les symptômes.

Selon l'importance des douleurs, le médecin pourra vous proposer :

- Une attelle du poignet pour immobiliser la nuit par exemple (à conserver plusieurs mois)
- Des médicaments antalgiques
- Des anti-inflammatoires
- Des infiltrations de corticoïdes
- Si besoin, un avis chirurgical

La chirurgie est indiquée dans les formes sévères ou persistantes malgré le traitement. Elle consiste à libérer les structures prisonnières du canal carpien en sectionnant le ligament annulaire antérieur du carpe. Le plus souvent, l'intervention est réalisée en ambulatoire.



CDG 70

Centre de gestion de la fonction publique territoriale
de la Haute-Saône

**Pôle
Qualité de vie
au travail
Service Prévention**

Création : 13/05/2024

Mesures de Prévention :

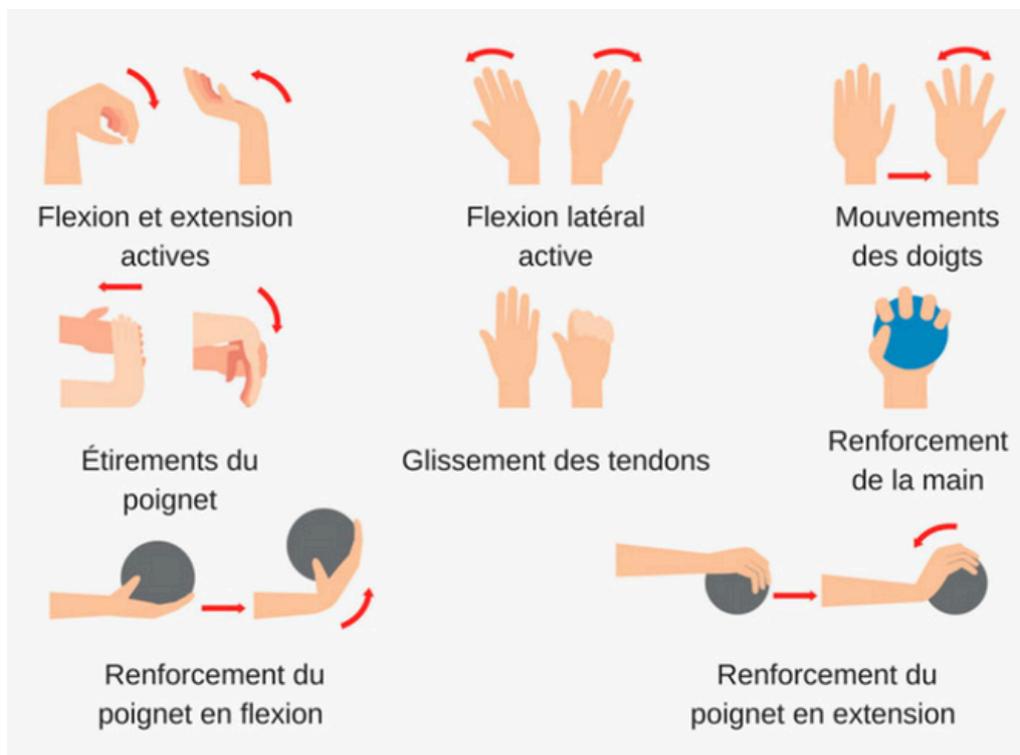
- Changer souvent de position et alterner les mouvements
- Faire des étirements du poignet (exemples en page 3)
- Reposer régulièrement les mains et les poignets lors de la pratique de mouvements et travaux répétitifs
- Positionner les mains dans le prolongement de l'avant-bras
- Éviter de poser le poignet sur une surface dure
- Utiliser des outils ergonomiques : la forme du manche doit être adaptée
- Porter des gants afin de diminuer les vibrations de l'outil voire des gants anti-vibrations
- Analyser les tâches, aménager le poste de travail.



Dans certains cas, le syndrome du canal carpien peut être reconnu comme une maladie professionnelle MP57.

Exercices d'étirements

Pour chaque exercice, maintenir la position jusqu'à ressentir une légère tension, puis, relâcher en respirant normalement.



CDG 70

Centre de gestion de la fonction publique territoriale de la Haute-Saône

**Pôle
Qualité de vie
au travail
Service Prévention**

Création : 13/05/2024