

# Syndrome du tunnel carpien

Connaissez-vous le syndrome du tunnel carpien (STC)? Saviez-vous que ce syndrome est très fréquent et survient le plus souvent chez les femmes âgées entre 30 et 50 ans? Et s'il existait une solution de soulagement alternative naturelle?

## Qu'est-ce que le syndrome du tunnel carpien ?

Le syndrome du tunnel carpien (STC) consiste en une irritation et une compression nerveuse au niveau du poignet. Les symptômes les plus connus sont des sensations de douleur, d'engourdissement et/ou de perte de sensibilité dans la face palmaire du pouce, de l'index et du majeur. Le côté latéral de l'annulaire peut aussi être impliqué et la personne souffrant du STC peut ressentir une perte de force et de préhension au niveau de la main. Les symptômes se manifestent de façon sporadique et sont plus importants la nuit ou lors d'activités manuelles. Pour les personnes atteintes, les tâches du quotidien peuvent prendre une tout autre saveur et devenir très pénibles à accomplir.

## Comment se manifeste-t-il ?

Le poignet est une mécanique complexe constituée de huit os du carpe, de tendons et de ligaments. Le nerf médian rejoint la main en traversant un tunnel ostéofibreux créé par le ligament carpien transverse et les os du carpe. Le syndrome du tunnel carpien est le résultat d'une compression du nerf médian dans ce canal étroit. Les causes de compressions peuvent évidemment varier. On remarque cependant que les postures inadéquates de travail à l'ordinateur favorisant une extension ou une flexion importante sont souvent responsables du développement des symptômes.

## Quelles sont les causes ?

Les compressions peuvent également être dues à un mauvais mouvement ou à un mauvais alignement des os du carpe, une fracture mal réparée, la présence de ganglion ou encore des effets secondaires de rétention d'eau, de grossesse, de diabète ou d'arthrite rhumatoïde. Il est également démontré que les personnes effectuant des mouvements répétitifs, manipulant des outils de travail qui vibrent, soumet-

Prenez rendez-vous avec votre chiropraticien pour qu'il ou elle puisse vous proposer des conseils personnalisés.





## Saviez-vous que...

Les chiropraticiens sont des professionnels de la santé de premier contact, aucune référence médicale n'est requise pour les consulter, à l'exception des cas de CNESST et SAAQ. Leurs soins sont également couverts par la majorité des assurances privées.

Le nombre de visites nécessaires est relatif à la sévérité de votre condition et à vos objectifs en matière de santé. La durée des soins chiropratiques varie donc d'une personne à l'autre. Votre chiropraticien discutera avec vous d'un programme de traitements qui sera adapté à votre condition et vos objectifs de bien-être. Prenez le temps de discuter d'un plan de soins personnalisés qui sera le plus spécifique et bénéfique pour vous. Votre suivi chiropratique pourra également comprendre des recommandations d'exercices et d'étirements, des changements d'habitude alimentaire ou d'autres conseils santé visant à améliorer votre qualité de vie.

Dernière mise à jour : Janvier 2022

tant la main à une lourde charge ou utilisant la souris d'ordinateur pendant un nombre élevé d'heures par semaine sont plus vulnérables au développement d'un STC. Une étude de l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST)<sup>1</sup> a ciblé certains groupes de professions considérés comme étant « à risque ». C'est le cas, entre autres, des préposés à l'entretien ménager, des opérateurs de machinerie, des préposés aux soins d'enfants et des chauffeurs de camion et d'autobus. Près de la moitié des personnes effectuant un travail manuel voient par ailleurs leur STC attribuable à leurs tâches professionnelles.

## L'approche chiropratique

Un syndrome du tunnel carpien non traité risque fort d'entraîner une augmentation des symptômes locaux. Au fil du temps, la douleur pourra irradier au coude et à l'épaule, ce qui demande une investigation plus poussée afin de bien cibler la source du problème.

Avant de songer à un traitement radical, sachez que la chiropratique peut vous aider à soulager vos symptômes, en stimulant le système nerveux et en favorisant un dégagement de l'espace à l'intérieur du tunnel carpien. Le chiropraticien s'assurera de rétablir la biomécanique des os du poignet, de même que des articulations adjacentes comme le coude, l'épaule et la colonne cervicale. Par du travail musculaire et ligamentaire, il favorisera aussi la relaxation des tissus mous du poignet afin de libérer le nerf de la compression créant l'irritation.

## Prenez le contrôle

Les causes de l'apparition d'un STC sont multifactorielles. Il est donc important de contrôler ces variables afin de diminuer et de mieux contrôler les probabilités de développer les problèmes biomécaniques qui y sont associés. Si vous croyez être vulnérable à ce type d'affection, voici quelques conseils dont vous pouvez tirer parti au quotidien :

- Assurez-vous d'avoir une posture adéquate et un bureau de travail ergonomique ;
- Effectuez des exercices d'étirement au travail et lors d'activités physiques diverses ;
- Évitez les activités répétitives ;
- Buvez beaucoup d'eau et évitez la surconsommation de sel.

**Pour obtenir plus de conseils pour prévenir le syndrome du tunnel carpien, consultez votre chiropraticien!**

 [chiropratique.com](http://chiropratique.com)

 [blogue.chiropratique.com](http://blogue.chiropratique.com)

 [Assodeschirosqc](#)

 [Assodeschirosqc](#)

 [AssoChiroQc](#)

 [AssoDesChirosQc](#)

## Source et référence

Le manuel Merck (2020) [Merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-musculosquelettiques-et-du-tissu-conjonctif/maladies-de-la-main/syndrome-du-canal-carpien](http://Merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-musculosquelettiques-et-du-tissu-conjonctif/maladies-de-la-main/syndrome-du-canal-carpien)

<sup>1</sup> L'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST), Incidence du syndrome du canal carpien selon la profession sur l'île de Montréal et distribution des facteurs de risque (s.d.) [www.irsst.qc.ca](http://www.irsst.qc.ca)