



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Syndrome du tunnel carpien : un mal répandu

Savez-vous que chaque année, près de 1 Montréalais adulte sur 1 000 subira une intervention chirurgicale pour le syndrome du tunnel carpien ?

Savez-vous également qu'environ 40 % d'entre eux n'ont eu recours à aucune autre forme de traitement médical avant d'être opérés parce qu'ils ne connaissent pas d'autres traitements ?

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN (STC) ?

Le syndrome du tunnel carpien consiste en une irritation et une compression vasculaire et nerveuse au niveau du poignet.

Le poignet est une mécanique complexe constituée des os du carpe, de tendons et de ligaments. Le nerf médian part du cou et descend le long du bras jusqu'à la main.

Ce nerf rejoint la main en traversant un tunnel ostéofibreux créé par le ligament carpien transverse et les os du carpe. Normalement, ce tunnel sert à protéger le nerf médian.

Lorsque les autres tissus présents dans le tunnel carpien, comme les ligaments et les tendons, se gonflent ou deviennent enflammés, ils font pression sur le nerf médian.

Cette compression peut provoquer des engourdissements ou une douleur dans une partie de la main.

LES SYMPTÔMES

Les symptômes peuvent varier : sensation de douleur, d'engourdissement, de picotement ou de perte de sensibilité à la face palmaire du pouce, de l'index et du majeur.

La personne souffrant du STC peut éprouver dans la main une perte de force et de préhension, une douleur à la paume ou une difficulté à saisir les objets, même légers.

Les symptômes se manifestent de façon sporadique et sont plus importants la nuit ou lors d'activités manuelles.

Un STC non traité pourra entraîner une augmentation des symptômes locaux et plus tard irradier au coude et à l'épaule. Un examen clinique orthopédique simple peut établir si oui ou non on souffre de cette condition.

LES CAUSES

Le syndrome du tunnel carpien peut résulter d'une blessure ou d'une fracture au poignet, d'arthrite du poignet, de complications neurologiques d'un diabète ou de cause neurovertébrale (vertèbres cervicales 5-6-7) pouvant amener le plexus brachial, l'ensemble de nerfs qui contrôlent le bras, à un mauvais fonctionnement des tissus du poignet.

Cette situation amène généralement de l'inflammation qui envahit le tunnel carpien et comprime les nerfs et les vaisseaux sanguins, provoquant des engourdissements aux mains.

Par contre, le syndrome du tunnel carpien est le plus souvent causé par la répétition de certains mouvements de la main.

Si vous travaillez beaucoup à l'ordinateur et que vous bougez toujours la



PHOTO LE JOURNAL

■ **Travailler à l'ordinateur et bouger toujours la souris avec la même main prédisposent au syndrome du tunnel carpien.**

souris avec la même main, vous êtes prédisposé à ce syndrome.

L'APPROCHE ALTERNATIVE DE SOINS

Une approche neuromusculosquelettique permettra de normaliser le système nerveux tout en favorisant un dégagement de l'espace à l'intérieur du tunnel carpien.

Cette approche permettra une réduction de l'inflammation et une augmentation de la circulation sanguine. Il sera alors possible de rétablir la biomécanique des os du poignet de même que celle des articulations adjacentes comme le coude, l'épaule et la colonne cervicale.

Par des ajustements, il est possible de prévenir les compressions du nerf

médian tout au long de son trajet du cou à la main. Par du travail musculaire et ligamentaire, il est aussi possible de favoriser la relaxation des tissus mous du poignet afin de libérer le nerf de la compression créant l'irritation.

Afin de prévenir au lieu de guérir, assurez-vous d'avoir une bonne posture et un poste de travail ergonomique.

Évitez les activités répétitives ou changez fréquemment de main, et évitez de forcer lorsque vos mains sont trop éloignées de votre corps.

Finalement, avant de ne plus être en mesure d'effectuer les tâches normales de la vie quotidienne, consultez votre professionnel de la santé.

Il saura vous aider à diminuer la douleur et à retrouver force et précision.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LA DOULEUR

1 Laisser reposer la main douloureuse en utilisant davantage l'autre main.

2 Modifier sa position de travail pour une posture et un bureau ergonomique.

3 Éviter d'avoir les poignets fléchis trop longtemps.

4 Appliquer de la glace pendant 12 à 15 minutes toutes les trois heures.