



## Le syndrome du canal carpien

**C**onaissez-vous le syndrome du canal carpien (SCC) ? Saviez-vous qu'environ 11 % des femmes et que 3,5 % des hommes en sont affectés ? À Montréal seulement, pas moins de 1 000 personnes par année subiront une opération relative à un SCC et 40 % de ces mêmes personnes n'auront reçu aucun autre traitement au préalable. Et s'il existait une solution pour le soulager ?

### QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN ?

Le syndrome du canal carpien (SCC) 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 de perte de sensibilité à la face palmaire du pouce, de l'index et du majeur. Le côté latéral de l'annulaire peut aussi être impliqué. Une personne souffrant du SCC peut éprouver 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 LE SCC ?

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 canal ostéofibreux créé par le ligament carpien transverse et les os du carpe.

Le syndrome du canal 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. Les compressions peuvent également être dues à un mauvais mouvement ou à un mauvais alignement des os du carpe, à une fracture mal réparée, à la présence de ganglions ou encore à 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



■ On remarque que les postures inadéquates de travail à l'ordinateur favorisant une extension ou une flexion importante sont souvent responsables du développement des symptômes.

qui vibrent, soumettant 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 SCC.

Une étude de l'IRSSST a d'ailleurs 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 SCC attribuable à leurs tâches professionnelles.

### L'APPROCHE CHIROPRATIQUE

Un syndrome du canal carpien non traité risque fort d'entraîner une augmentation des symptômes locaux. Au fil du temps, la douleur pourra irradier jusqu'au coude et à l'épaule, ce qui exigera 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, en favorisant un dégagement de l'espace à l'intérieur du canal 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.

### LA PRÉVENTION

Les causes de l'apparition d'un SCC 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.

### Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec : [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)
- L'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSSST), Incidence du syndrome du canal carpien selon la profession sur l'île de Montréal et distribution des facteurs de risque, [www.irsst.qc.ca](http://www.irsst.qc.ca).
- Passeport Santé : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)