

SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN

Il s'agit d'une douleur ressentie au poignet et à la main. La douleur se produit lors d'un gonflement ou d'une inflammation des tissus logés dans le canal carpien. Ils font pression sur le nerf médian, ce qui peut provoquer un engourdissement ou une douleur au pouce, à l'index, au majeur et parfois à l'annulaire.



FACTEURS POUVANT CAUSER UN SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN

- Répéter sans arrêt les mêmes mouvements de la main
- Saisir ou pincer de façon répétitive des objets tout en maintenant le poignet fléchi
- Manipulation d'outils à vibration
- Diabète, arthrite rhumatoïde ou maladie thyroïdienne
- Grossesse
- Dormir le poignet en hyperflexion

PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Afin de diminuer le risque de prolonger les symptômes de cette affection, il est préférable de :

- Diminuer les mouvements de flexion, d'extension et de torsion du poignet
- Éviter de travailler les bras trop rapprochés ou éloignés du corps
- Si le travail est répétitif, reposer régulièrement les mains et les poignets
- Consulter un spécialiste en musculosquelettique
- Massage : exercice d'étirement du poignet
- Application de glace sur la région enflammée

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

L'orthèse de poignet semi-rigide permet de soulager les douleurs qui accompagnent le syndrome tout en permettant à la main de faire son travail normal. L'orthèse garde le poignet dans une position de repos afin de libérer le tunnel carpien. L'orthèse limite la flexion, l'extension et la prosupination du poignet. Il est important de ne pas trop serrer les courroies de l'orthèse pour ne pas comprimer davantage le nerf médian dans le canal.



Fréquence du port suggéré

- **Premier mois :**
port 24 h/jour
- **Deuxième mois :**
port de jour
- **Troisième mois :**
port de nuit
- **Mois suivants :**
port de nuit au besoin