

## **LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN : UN MAL RÉPANDU**

Savez-vous que chaque année, près de 1 adulte sur 1 000 résidants à Montréal, subira une intervention chirurgicale pour ce syndrome? Savez-vous également qu'environ 40 % de ces personnes n'ont eu recours à aucune autre forme de traitement médical avant d'être opérées<sup>1</sup> parce qu'ils ne connaissent pas d'autres alternatives de traitement? Le traitement chiropratique : voilà l'alternative !

### **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 contre le nerf médian. Cette compression peut provoquer des engourdissements ou une douleur dans une partie de la main.

### **Les symptômes**

Les symptômes peuvent varier d'une sensation de douleur, d'engourdissement, de picotement, de perte de sensibilité à la face palmaire du pouce, de l'index et du majeur. La personne souffrant du STC peut éprouver une perte de force et de préhension au niveau de la main, 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 éventuellement irradier au coude et à l'épaule. Un examen clinique orthopédique simple peut établir si oui ou non vous souffrez de cette condition. Si vous avez des doutes quant à votre condition, n'hésitez pas à vous informer auprès de votre chiropraticien.

### **Les causes**

Le syndrome du tunnel carpien peut résulter d'une blessure ou d'une fracture au poignet, d'arthrite au poignet, de complications neurologiques d'un diabète ou de cause neurovertébrale (vertèbres cervicales 5-6-7) pouvant amener le plexus brachial, ensemble de nerfs qui contrôlent le bras, à un mauvais fonctionnement des tissus composant le poignet. Cette situation amène généralement de l'inflammation qui envahit le tunnel carpien et comprime les nerfs et vaisseaux sanguins provoquant des engourdissements aux mains.

---

<sup>1</sup> Incidence du syndrome du canal carpien selon la profession sur l'Île de Montréal et distribution des facteurs de risque, IRSST, 1996.

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

### **L'approche alternative de soins**

La chiropratique, qui favorise 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. Le docteur en chiropratique pourra alors rétablir la biomécanique des os du poignet, de même que 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.

Et pour mieux prévenir ces blessures, assurez-vous d'avoir une bonne posture et un bureau 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, référez-vous à votre chiropraticien sans tarder. Il saura vous aider à diminuer la douleur et à retrouver votre force et votre précision d'antan!

---

### Quelques conseils chiropratiques afin de réduire la douleur

- Éviter de trop se servir de la main douloureuse en utilisant davantage l'autre main.
- Modifier sa position de travail pour une posture et un bureau ergonomique
- Éviter d'avoir les poignets fléchis trop longtemps.
- Mettre de la glace 12 à 15 minutes tous les trois heures.