



# Le syndrome du canal carpien : savoir le prévenir

**Le syndrome du canal carpien est un des troubles musculo-squelettiques (TMS) les plus répandus. Il correspond à une compression du nerf médian de la main, nerf moteur du pouce qui donne la sensibilité aux 4 doigts principaux : pouce, index, majeur et annulaire.**

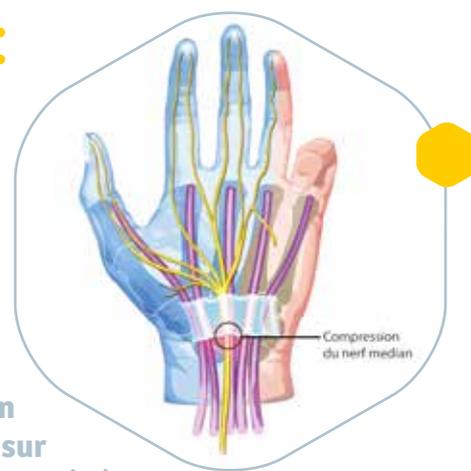
**Ses causes sont variables : hyperextension du poignet, hyperflexion du poignet associée à la flexion des doigts, compression par appui sur le talon de la main. Le développement du travail sur ordinateur a entraîné une augmentation considérable des cas de syndrome du canal carpien.**

## Comment le reconnaître ?

- ⚡ Les premiers signes sont des fourmillements, parfois associés à des douleurs du pouce, de l'index et du majeur. Il arrive que la douleur rayonne dans l'avant-bras ou au niveau du coude. Ces signes, qui apparaissent souvent dans la nuit et disparaissent dès que l'on fait quelques mouvements, doivent être pris au sérieux. Car, comme pour tous les TMS, plus l'intervention est précoce, plus les chances de disparition du trouble sont importantes.
- ⚡ Les signes suivants sont des pertes de force de préhension du pouce dues à une atteinte des fibres motrices.
- ⚡ Signes ultimes, la diminution du volume musculaire à la base du pouce et l'accentuation des troubles lorsque le poignet se trouve en flexion forcée.

## Les précautions à prendre

- ⚡ Reposer souvent mains et poignets lors de tâches répétitives et étirer les poignets.
- ⚡ Changer de position régulièrement.
- ⚡ Taper sur les touches (clavier ou caisse) légèrement, éviter tout mouvement en force.



- ⚡ Utiliser des outils dont les manches et poignées sont adaptés à la taille de la main.
- ⚡ Tenir les objets à pleine main et éviter de les saisir en les pinçant du bout des doigts.
- ⚡ En cas de travail en plein air, porter des gants dès que la température devient froide.
- ⚡ Éviter de plier les poignets vers le haut en manipulant la souris et utiliser un repose-poignets.
- ⚡ Traiter les maladies qui sont des facteurs favorisants : arthrite ou fracture proche du poignet, traumatisme du poignet à l'origine d'un œdème dans le canal carpien, diabète, hypothyroïdie.
- ⚡ Bouger les doigts pour les désankyloser : secouer les mains, tapoter les doigts sur le bureau en commençant par le pouce et en finissant par l'auriculaire.



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

