

# Le syndrome du tunnel carpien



## Définition et causes

Il s'agit de la compression du nerf médian au niveau du poignet.

Le nerf médian et les tendons fléchisseurs s'engagent dans un canal puis pénètrent dans la main. Lors du syndrome du tunnel carpien (TC), c'est le ligament transverse, situé au niveau du poignet, qui vient comprimer le nerf médian la plupart du temps.

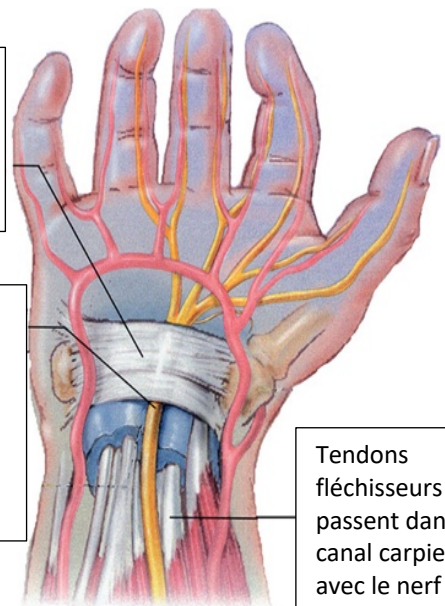
L'origine du TC reste inconnue, toutefois le risque est plus élevé dans les cas suivants :

- Mouvements ou positions répétitifs du poignet (travail à l'ordinateur par exemple)
- Diabète et maladies rhumatismales
- Femmes enceintes
- Hérité
- Utilisation d'outils vibratoires

Ligament transverse : très solide, il forme le toit du canal

Nerf médian : il transporte les sensations doigts et participe à certains mouvements des doigts

Tendons fléchisseurs : ils passent dans le canal carpien avec le nerf médian



## Symptômes

Les symptômes les plus fréquents sont :

- Engourdissement dans le pouce, l'index, le majeur et dans le bord radial de l'annulaire (côté pouce)
- Sensation de fourmillements ou de brûlures (surtout la nuit)
- Perte de la sensibilité des doigts (lâchage d'objets)
- Diminution de l'agilité des doigts
- Diminution de la force

Il arrive que les douleurs remontent jusque dans le coude, l'épaule ou la nuque.

## Prévention

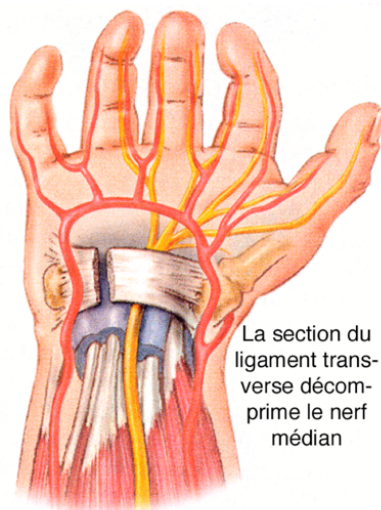


## Traitements

Il existe un traitement conservateur qui implique le port d'une attelle d'extension du poignet pour l'immobiliser et décompresser le nerf, et, en parallèle, des infiltrations de cortisone, complétés par des conseils posturaux et gestuels.

En cas d'inefficacité du traitement médical, le traitement chirurgical consiste à inciser le ligament transverse soit en ouvrant la paume de la main, soit sous endoscopie. Un suivi en ergothérapie peut être mis en place suite à l'intervention, mais ce n'est pas systématique.

L'opération nécessite généralement un arrêt de travail de deux semaines, toutefois cela reste à évaluer au cas par cas.



## Complications possibles

Toute intervention chirurgicale implique des risques de complications. Dans ce cas de figure, il peut y avoir :

- Infection (douleurs anormales, gonflement, rougeur)
- CRPS (main gonfle, douloureuse, transpiration excessive, raideur)
- Lésion nerveuse entraînant des fourmillements qui peuvent rester quelques mois ou une section du nerf qui peut nécessiter une réintervention.
- Hypersensibilité de la cicatrice
- Douleurs diffuses dans la main

## En ergothérapie

- Soins de la plaie et traitement de la cicatrice
- Intégration de la main dans les activités quotidiennes
- Récupération de la mobilité du poignet
- Rééducation sensitive
- Prévention des postures à éviter
- Récupération de la force

## Références

- <https://www.ehmv.ch/sites/default/files/page-files/Tunnel-Carpien-%281%29.pdf>
- [https://811.novascotia.ca/health\\_topics/le-syndrome-du-canal-carpien/?lang=fr](https://811.novascotia.ca/health_topics/le-syndrome-du-canal-carpien/?lang=fr)
- <https://www.sfcm.fr/wp-content/uploads/2020/02/Canal-Carpien.pdf>
- Protocole CHUV
- Image prévention : <https://www.aist84.fr/canal-carpien-et-prevention/?cn-reloaded=1>
- Image 1ère page : <https://oppq.qc.ca/blogue/le-syndrome-du-tunnel-carpien/>