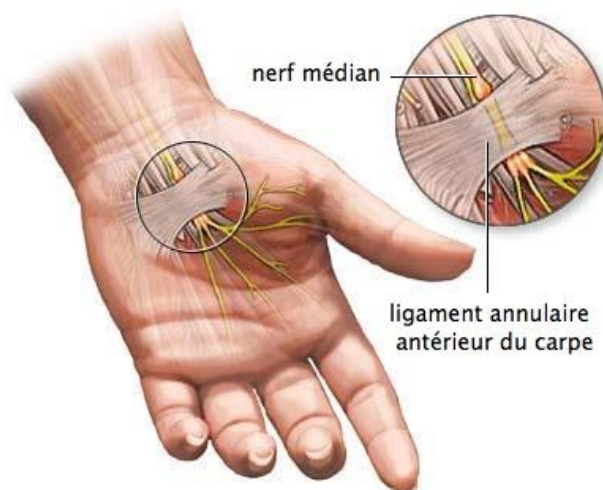


Le canal carpien

Le canal carpien

C'est un tunnel anatomique qui est formé en arrière par les os du poignet (le carpe) et en avant par un ligament très épais qui est appelé *retinaculum des fléchisseurs* (ou *ligament annulaire antérieur du carpe*). Le canal carpien se situe à la base de la paume de la main. Il contient les 9 tendons qui servent à fléchir les doigts et le *nerf médian* qui donne la sensibilité des trois premiers doigts de la main.

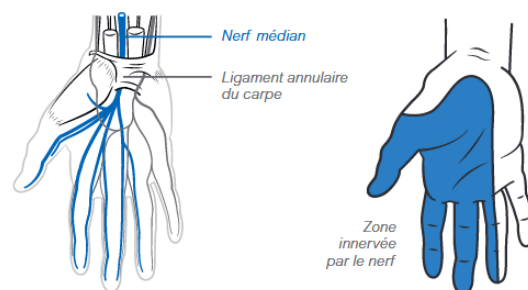


Qu'est ce que le syndrome du canal carpien ?

C'est la compression du *nerf médian* dans le canal carpien qui est responsable des symptômes ou des signes que vous observez et ressentez.

Les symptômes du syndrome du canal carpien dépendent du degré d'évolution de la maladie et se manifestent d'abord par des troubles au niveau des trois ou quatre premiers doigts de la main (pouce, index, médius, annulaire). On retrouve généralement :

- des fourmillements et des picotements au niveau de la face palmaire des 3 premiers doigts (et de la moitié du 4e) ;
- un engourdissement progressif et une lourdeur de la main ;
- une sensation de décharge électrique dans l'extrémité des trois ou quatre premiers doigts de la main, ou parfois ascendante vers l'avant-bras.



Ces troubles surviennent notamment la nuit, et disparaissent en secouant la main ou en la laissant pendre en dehors du lit. Dans la journée, ces mêmes symptômes peuvent être déclenchés par certains mouvements ou lors du maintien prolongé d'une position.

En l'absence de traitement, la compression du *nerf médian* dans le canal carpien entraîne des douleurs à l'intérieur de la main et au niveau des trois premiers doigts, suivies ensuite d'une perte de la sensibilité. À un stade plus avancé, apparaît une diminution de la force de préhension du pouce avec un lâchage des objets dans la vie quotidienne.

Le canal carpien

Comment le diagnostiquer?

L'examen clinique à la recherche de symptômes et la réalisation de tests cliniques de provocation oriente le médecin et l'incite à prescrire des examens complémentaires. Le médecin peut juger nécessaire de pratiquer un électroneuromyogramme, dit ENMG. Cet examen permet de mesurer, à l'aide d'électrodes placées sur le trajet du nerf médian, la transmission de l'influx nerveux. Il est réalisé sur les deux mains afin de comparer les résultats. Il confirme le diagnostic, et permet d'évaluer la gravité de l'atteinte. Il est réalisé pour compléter l'examen clinique lorsque le médecin le juge utile, ou avant un traitement chirurgical.

Le syndrome du canal carpien d'origine professionnel

Trois éléments font qu'un geste professionnel est susceptible de créer une compression du nerf médian :

- des gestes professionnels en force, avec des tractions mécaniques intenses (port de charges lourdes) ;
- des gestes vibratoires ou de percussions répétés, comme de nombreux métiers du BTP (marteau piqueur, carreleur, peintre ponçeur, maçons...) ;
- des gestes répétés de la main et du poignet (femme de ménage, frappe sur un clavier d'ordinateur, musicien...)

En France, la sécurité sociale et les organisations médico-professionnelles ont établi ainsi un tableau officiel des maladies professionnelles. Le canal carpien est mentionné dans deux régimes, le tableau 57 du régime général et le tableau 39 du régime agricole.

Quelques recommandations :

- Reposer régulièrement les mains et les poignets durant l'exécution de tâches répétitives. En profiter pour étirer doucement le poignet ;
- Changer fréquemment de position et alterner les mouvements d'une main à l'autre ;
- Eviter de forcer avec les mains lorsqu'elles sont trop rapprochées ou trop éloignées du corps. Éviter aussi d'employer une force exagérée ;
- Ne pas appuyer les poignets sur des surfaces trop dures durant de longues périodes ;
- Tenir les objets à pleine main plutôt que du bout des doigts ;
- Eviter d'utiliser longtemps des outils qui vibrent fortement ;
- Porter des gants pour les travaux manuels qui se font dans un endroit où la température est froide ;
- Eviter d'avoir les poignets « cassés » (pliés vers le haut) lorsque l'on manipule la souris d'un ordinateur.



Il est important d'en parler à son médecin du travail afin qu'il puisse vous aider, en collaboration avec votre employeur, à aménager votre poste de travail avec du matériel ergonomique.