



## **Engourdissements de la main ? Et si c'était le tunnel carpien ?**

Le syndrome du tunnel carpien est une irritation/compression du nerf (le nerf médian) qui passe dans le tunnel carpien situé à l'intérieur du poignet. Le facteur de risque principal est d'avoir un emploi ou un loisir demandant un mouvement répétitif impliquant le poignet comme d'utiliser une souris d'ordinateur ou de faire un sport de raquette par exemple. Il est estimé qu'entre 1 à 3 % de la population est affecté par cette problématique. Les symptômes sont de la douleur, des engourdissements et même une perte de force de la main atteinte. Étant donné que la problématique provient du nerf médian, ce n'est pas toute la main qui est affectée, mais seulement les régions desservies par ce nerf. Ainsi, le pouce, l'index, le majeur et la moitié de l'annulaire seront affectés.

**Test** pour dépister le syndrome du tunnel carpien :

Pour tester la main droite, faire une flexion du poignet droit vers le bas et utilisez la main gauche pour maintenir doucement le poignet droit à 90 degré. Maintenir la flexion environ 30 secondes. Si vous ressentez des engourdissements, il est possible que vous ayez un syndrome du tunnel carpien.

**Autres facteurs de risques :**

- Sexe (les femmes sont plus touchées que les hommes)
- Obésité
- Grossesse
- Diabète
- Blessure ancienne au poignet

Notez que d'autres conditions peuvent *mimer* un tunnel carpien. Par exemple, une hernie discale cervicale pourrait présenter des symptômes similaires. C'est pourquoi une évaluation en bonne et due forme est importante avant de diagnostiquer un tel syndrome.

Si vous savez que vous êtes atteint, la physiothérapie peut vous aider. Après une évaluation complète de votre cou et de votre bras, des conseils/exercices individualisés pourront vous être donnés afin d'améliorer votre positionnement et votre confort. De plus, plusieurs modalités pourront être essayées pour améliorer la souplesse du canal carpien et la mobilité du nerf médian. N'hésitez pas à venir me consulter et au plaisir,