

SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

21 au 27 février 2016

Connaissez-vous le syndrome du tunnel carpien (STC)? Saviez-vous qu'environ 11% des femmes et que 3,5% des hommes en sont touchés? À Montréal seulement, pas moins de 1000 personnes par année subiront une opération relative à un STC, et 40% de ces mêmes personnes n'auront reçu aucun autre traitement au préalable. Et s'il existait une solution de soulagement alternative?

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN?

Le syndrome du tunnel carpien (STC) consiste en une irritation et une compression nerveuse au niveau du poignet. Les symptômes les plus connus sont des sensations de douleur, d'engourdissement et/ou de perte de sensibilité à la face palmaire du pouce, de l'index et du majeur. Le côté latéral de l'annulaire peut aussi être impliqué. La personne souffrant du STC peut éprouver une perte de force et de préhension au niveau de la main. Les symptômes se manifestent de façon sporadique et sont plus importants la nuit ou lors d'activités manuelles. Pour les personnes atteintes, les tâches du quotidien peuvent prendre une toute autre saveur et devenir très pénibles à accomplir.

2016 Tournée

chiropratique.com

9 janv. 2016 - Le Valinouët

16 janv. 2016 - Saint-Sauveur

23 janv. 2016 - Mont Blanc

6 févr. 2016 - Mont Orford

13 févr. 2016 - Mont Garceau

20 févr. 2016 - Val St-Côme

27 févr. 2016 - Owl's Head

5 mars 2016 - Le Relais

12 mars 2016 - Mont Gabriel



SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

COMMENT SE MANIFESTE LE STC?

Le poignet est une mécanique complexe constituée de huit os du carpe, de tendons et de ligaments. Le nerf médian rejoint la main en traversant un tunnel ostéofibreux créé par le ligament carpien transverse et les os du carpe.

Le syndrome du tunnel carpien est le résultat d'une compression du nerf médian dans ce canal étroit. Les causes de compressions peuvent évidemment varier. On remarque cependant que les postures inadéquates de travail à l'ordinateur favorisant une extension ou une flexion importante sont souvent responsables du développement des symptômes. Les compressions peuvent également être dues à un mauvais mouvement ou à un mauvais alignement des os du carpe, à une fracture mal réparée, à la présence de ganglion ou encore à des effets secondaires de rétention d'eau, de grossesse, de diabète ou d'arthrite rhumatoïde. Il est également démontré que les personnes effectuant des mouvements répétitifs, manipulant des outils de travail qui vibrent, soumettant la main à une lourde charge ou utilisant la souris d'ordinateur pendant un nombre élevé d'heures par semaine sont plus vulnérables au développement d'un STC.

Une étude de l'IRSST a d'ailleurs ciblé certains groupes de professions considérés comme étant «à risque». C'est le cas, entre autres, des préposés à l'entretien ménager, des opérateurs de machinerie, des préposés aux soins d'enfants et des chauffeurs de camion et d'autobus. Près de la moitié des personnes effectuant un travail manuel voient par ailleurs leur STC attribuable à leurs tâches professionnelles.

L'APPROCHE CHIROPRACTIQUE

Un syndrome du tunnel carpien non traité risque fort d'entraîner une augmentation des symptômes locaux. Au fil du temps, la douleur pourra irradier au coude et à l'épaule, ce qui demande une investigation plus poussée afin de bien cibler la source du problème.

Avant de songer à un traitement radical, sachez que la chiropratique peut vous aider à soulager vos symptômes, en stimulant le système nerveux en favorisant un dégagement de l'espace à l'intérieur du tunnel carpien. Le chiropraticien s'assurera de rétablir la biomécanique des os du poignet, de même que des articulations adjacentes comme le coude, l'épaule et la colonne cervicale. Par du travail musculaire et ligamentaire, il favorisera aussi la relaxation des tissus mous du poignet afin de libérer le nerf de la compression créant l'irritation.

LA PRÉVENTION

Les causes de l'apparition d'un STC sont multifactorielles. Il est donc important de contrôler ces variables afin de diminuer et de mieux contrôler les probabilités de développer les problèmes biomécaniques qui y sont associés. Si vous croyez être vulnérable à ce type d'affection, voici quelques conseils dont vous pouvez tirer parti au quotidien :

- Assurez-vous d'avoir une posture adéquate et un bureau de travail ergonomique
- Effectuez des exercices d'étirement au travail et lors d'activités physiques diverses
- Évitez les activités répétitives
- Buvez beaucoup d'eau et évitez la surconsommation de sel

Source: Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com | facebook.com/AssoDesChirosQc | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com
L'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST), Incidence du syndrome du canal carpien selon la profession sur l'île de Montréal et distribution des facteurs de risque, www.irsst.qc.ca.
Passeport Santé : www.passeportsante.net

