

Je souffre du syndrome du canal carpien

Dr Bertrand Tamalet Médecine Physique - Traumatologie du sport

Adresse du site : www.docvadis.fr/drbertrandtamalet



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

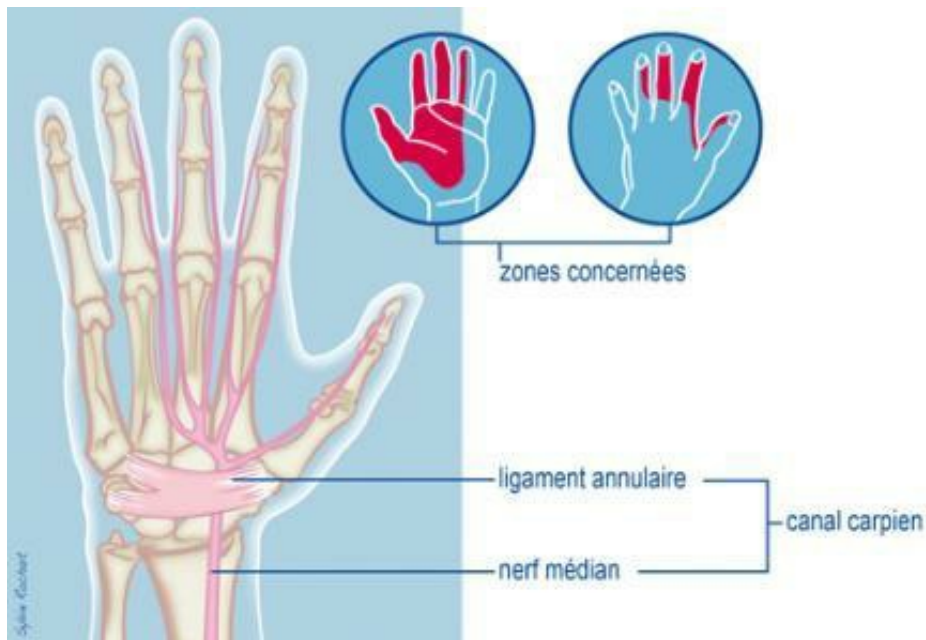
Le syndrome du canal carpien provoque des fourmillements au niveau de la main. Des traitements efficaces existent.

Qu'est-ce que le syndrome du canal carpien ?

Le canal carpien est un espace qui se situe entre les os du poignet et un ligament inextensible qui relie les os les uns aux autres. A l'intérieur de ce canal, sorte de gouttière, passe un nerf (le nerf médian) dont l'un des rôles est de transmettre la sensibilité à certains doigts.

Au niveau des zones concernées, vous pouvez ressentir une sensation d'engourdissement, de fourmillement, ou même de douleur.

Cette gouttière rigide est inextensible : toute augmentation de volume due à un des composants (ligament, tendon) ou à des dépôts de substances se traduit par une pression accrue dans le canal et entraîne une compression du nerf médian. Cette compression du nerf perturbe la transmission nerveuse, les sensations venant des doigts sont altérées. Cette compression peut aussi entraîner des troubles de la motricité des doigts et le risque d'une amyotrophie (perte des forces musculaires).



Au niveau des zones concernées, vous pouvez ressentir une sensation d'engourdissement, de fourmillement, ou même de douleur.

Quelles sont les causes de mes douleurs ?

Dans la plupart des cas, la raison qui est à l'origine de l'augmentation de pression dans le canal carpien est inconnue. Le syndrome du canal carpien est plus fréquent chez les femmes, en période de ménopause notamment. Il peut s'agir d'une inflammation de la membrane synoviale qui entoure les tendons fléchisseurs, comme dans la polyarthrite ou dans les efforts manuels répétés. Des traumatismes fréquents et répétés du poignet peuvent aussi en être la cause. Enfin, ce syndrome peut aussi apparaître au cours de la grossesse, du diabète et dans certaines maladies endocriniennes. La surcharge pondérale est un facteur aggravant.

Quelles en sont les manifestations ?

Les femmes sont plus touchées que les hommes. La maladie apparaît généralement à partir de la quarantaine. Les premiers symptômes sont des fourmillements, des engourdissements, des sensations de décharges électriques, le plus souvent la nuit, qui peuvent vous réveiller et vous obliger à vous frotter la main ou la secouer. Les douleurs peuvent irradier vers l'avant-bras, voire jusqu'à l'épaule. Pendant la journée, elles sont généralement intermittentes et deviennent plus fortes lorsque la main est mise en activité.

Comment pourrait évoluer ma maladie ?

En l'absence de traitement, la sensibilité des doigts de la main diminue. Le pouce perd aussi de sa force, et certains mouvements deviennent difficiles à effectuer. Dans certains cas, les muscles du pouce diminuent visiblement de volume : ils s'atrophient. Ces anomalies électriques peuvent être enregistrées sur un électromyogramme (EMG), qui confirmera la souffrance du nerf médian. Cette maladie peut être reconnue

comme maladie professionnelle, lorsque le travail impose des mouvements répétés avec flexion du poignet.

Quels sont les traitements ?

Les mouvements répétitifs, qui pourraient être à l'origine de ce syndrome, sont à éviter et le port d'une orthèse de repos (gouttière) est conseillé durant la nuit pour mettre l'articulation au repos. L'infiltration de corticoïdes à l'intérieur même du canal par votre rhumatologue est efficace si le nerf médian n'est pas trop comprimé. Si les traitements médicaux n'ont pas suffi, ou si la forme est grave (EMG), la chirurgie peut être proposée. Son efficacité est reconnue et durable. Des techniques endoscopiques permettent de limiter les incisions visibles.

Les mouvements répétitifs des mains et des poignets favorisent l'apparition du syndrome du canal carpien. Certaines professions sont plus exposées que d'autres, notamment les opérateurs d'ordinateurs, les caissières, les secrétaires, les travailleurs sur les chaînes d'assemblage, les bouchers, les kinésithérapeutes, les serveurs... Le syndrome du canal carpien peut donc être reconnu comme maladie professionnelle, parlez-en à votre médecin.