



SSTCOM – mars 2012

COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

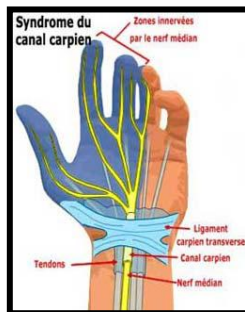
SYNDROME DU CANAL CARPIEN

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

Le syndrome du tunnel carpien est une affection douloureuse du poignet et de la main. Le canal carpien est un tunnel étroit formé par les os et les autres tissus du poignet. Mais lorsque les autres tissus présents dans le canal carpien, comme les ligaments et les tendons se gonflent ou deviennent enflammés, ils font pression contre le nerf médian.

SYMPTÔMES PRÉCOCES

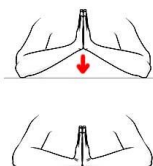
- Fourmillements dans le pouce, l'index, le majeur et une partie de l'annulaire
- Survient le plus souvent la nuit
- Réduction de force de la main
- Difficulté à saisir les objets
- Sensibilité réduite



COMMENT PRÉVENIR ET SOULAGER LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN

- Élevez votre bras sur des oreillers lorsque vous vous étendez
- Évitez de trop vous servir de votre main
- Évitez de maintenir vos poignets fléchis pendant de trop longues périodes
- Tenez les objets plutôt que de les pincer
- Si vous travaillez à l'ordinateur, ajustez la hauteur de votre chaise de façon à ce que les avant-bras soient à la même hauteur que le clavier pour éviter de fléchir les poignets

EXERCICES D'ÉTIREMENTS POUR PRÉVENIR



Abaissez doucement vos poignets vers le bureau jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez cette position pendant 5 à 7 secondes.



Descendez doucement le bassin vers les talons jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez cette position pendant 3 à 5 secondes, puis relâcher.



Appuyez doucement vers vous, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez cette position pendant 3 à 5 sec, puis relâcher. Répétez 3 fois. Poussez ensuite sur le dos de la main.