FOCUS SUR LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

3 CHIFFRES CLÉS

2ème pathologie

reconnue en maladie professionnelle en France

Près de 130 000

personnes par an sont opérées pour un syndrome du canal carpien

Les femmes de 50 à 59 ans

représentent la population la plus fortement touchée

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

Le syndrome du canal carpien est une compression du nerf médian au niveau du poignet. Ce nerf passe dans un tunnel étroit appelé «canal carpien», entre les os du poignet et un ligament.
Lorsqu'il est comprimé, il provoque des troubles de la sensibilité et de la motricité dans la main.

Le saviez-vous ?

Le syndrome du canal carpien touche de nombreux métiers !

Industrie & manutention

→ Gestes répétitifs, port de charges, outils vibrants

Santé & aide à la personne

→ Sollicitations fréquentes des poignets lors des soins et transferts

Travail de bureau

→ Saisie prolongée au clavier, clics répétitifs, mauvaise position du poignet

Restauration & métiers de bouche

→ Pétrissage, découpe, gestes soutenus et précis

Métiers de précision

→ Petits gestes fins et fréquents en posture statique

Entretien & nettoyage

→ Utilisation répétée d'outils manuels, mouvements circulaires

FOCUS SUR LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Symptômes

- Fourmillements ou engourdissements dans les doigts (surtout le pouce, l'index et le majeur)
- Douleurs nocturnes qui irradient dans les doigts et le coude
- Perte de force ou de dextérité dans la main
- Difficulté à saisir ou tenir des objets

Facteurs de risque

Le syndrome du canal carpien peut avoir des origines diverses et notamment des mouvements répétitifs et des mauvaises postures sur le long terme en lien avec des activités professionnelles ou extra-professionnelles:

- **Des gestes nécessitant de la force et impliquant des tractions mécaniques**
- **Des gestes vibratoires ou de percussion**
- **Des gestes répétitifs des doigts, de la main et du poignet**

Parfois, aucune cause n'est clairement identifiée. Dans d'autres cas d'autres facteurs en sont à l'origine comme des maladies chroniques (diabète, hypothyroïdie, polyarthrite rhumatoïde...), fluctuations hormonales, malformations anatomiques, traumatismes ...

Impacts

Le syndrome du canal carpien engendre de nombreuses conséquences au quotidien. Des douleurs chroniques et gênes fonctionnelles, aux arrêts de travail, en passant par la chirurgie, sans oublier l'aspect psychologique (stress, fatigue, difficultés à travailler...).

Prévention

- Aménager les postes de travail pour limiter les gestes répétitifs et la sur-sollicitation des poignets
- Faire des pauses régulières ou changer de tâche ou de posture
- Être informé et formé sur les risques et les bonnes pratiques