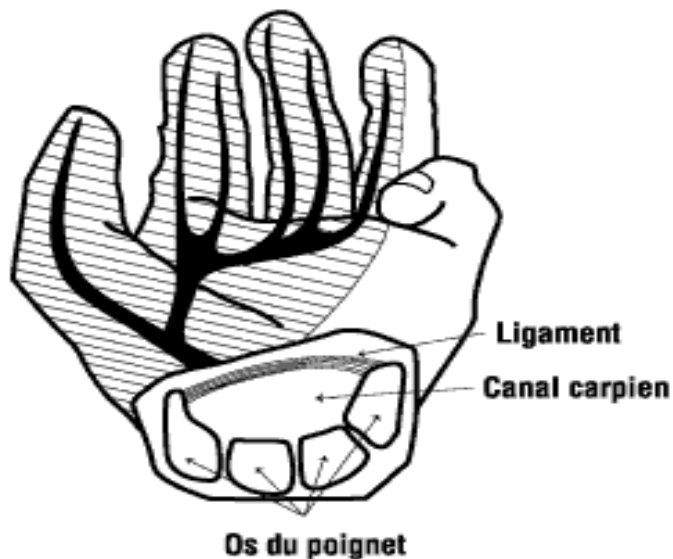


## LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN : MIEUX LE COMPRENDRE, MIEUX LE PRÉVENIR !

Le syndrome du canal carpien est une cause fréquente de réclamations présentées en raison de blessures liées au travail. Les femmes sont plus souvent atteintes que les hommes.

On estime qu'environ 1 homme sur mille en est atteint alors que 3 femmes sur mille le sont. Aux États-Unis, une enquête menée auprès de 400 spécialistes de la chirurgie de la main a permis de déterminer que chaque chirurgien faisait annuellement 65 interventions destinées à traiter un syndrome de canal carpien.



Source : CCHST

Plusieurs stratégies  
permettent de  
diminuer les risques  
de canal carpien.

### CE MOIS-CI...

Description p.1

Causes et  
prévention p.2

Promotion juin 08 ! p.3

### DESCRIPTION

Le syndrome du canal carpien est une lésion qui touche la main et le poignet. Le canal carpien est un espace délimité par les os du poignet et un ligament rigide qui relie les os les uns aux autres.

Lorsque le nerf médian est endommagé par une compression, la lésion se traduit par un engourdissement et des picotements dans la main et par de la douleur et une perte de dextérité. Cet ensemble de symptômes est appelé syndrome du canal carpien.

### SYMPTÔMES

Les symptômes majeurs les plus fréquents du syndrome du canal carpien sont :

- ✦ Engourdissements au niveau du pouce, index et majeur
- ✦ Diminution de la force de la main
- ✦ Douleurs et engourdissements la nuit
- ✦ Douleur au poignet et à la paume qui irradie vers les doigts et l'avant-bras

## CAUSES

Les causes du syndrome du canal carpien sont variées et comprennent entre autres :

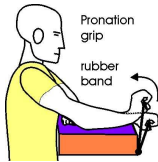
- ✦ Certaines maladies : arthrite, diabète
- ✦ Blessures antérieures
- ✦ Changement hormonal : grossesse, hypothyroïdie

De plus, certains éléments à risque sont particulièrement à éviter comme par exemple :

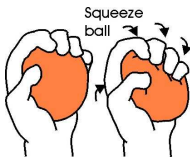
- ✦ Compression localisée au poignet
- ✦ Flexion fréquente du poignet



- ✦ Extension fréquente du poignet



- ✦ Préhension serrée



- ✦ Vibrations prolongées sans récupération

\* Il est à noter que certains mouvements à éviter sont souvent utilisés à l'entraînement pour renforcer les structures. C'est alors sécuritaire étant donné la fréquence peu élevée.

## PRÉVENTION

Pour diminuer les risques de syndrome du canal carpien, il peut être nécessaire de modifier les postes de travail et les outils ou parfois simplement de repenser les opérations à exécuter et d'informer les travailleurs. Un poste de travail adapté limite autant que possible les positions à risque élevé pour le poignet et les effets stressants des mouvements répétitifs. Certaines positions peuvent être dangereuses parce que le poste de travail n'a pas été créé en fonction des dimensions et des proportions du corps humain.

Une méthode de travail adéquate réduit au minimum les positions à risque et les mouvements répétitifs. La conception des tâches comporte les éléments suivants :

- ✓ Varier les positions,
- ✓ horaire comprenant des périodes de travail et de repos pour détendre les muscles soumis à un stress mécanique (micropauses étirements ou activation par exemple),
- ✓ rotation des tâches et/ou des postes.

La formation des travailleurs doit viser à réduire le nombre et le type de positions à risque élevé ainsi que le nombre de mouvements répétitifs. Il est important d'informer le travailleur des facteurs de risque qui peuvent favoriser le syndrome du canal carpien.

## TRAITEMENT

Lorsque les symptômes du syndrome du canal carpien sont mineurs ou qu'ils semblent temporaires, le traitement comprend généralement un repos, des anti-inflammatoires et le port d'une orthèse. Malgré le port de l'orthèse, le malade doit minimiser les activités qui ont causé la lésion ou qui peuvent l'aggraver. Lorsqu'il est impossible d'éviter ces activités, le malade doit porter l'attelle après le travail et parfois durant son sommeil (surtout au début).

L'opération chirurgicale peut être nécessaire si les symptômes sont majeurs et si les autres mesures n'apportent pas de soulagement. La chirurgie ne doit être considérée en dernier recours. Même après une opération, un certain nombre de personnes peuvent avoir encore divers problèmes. La force de préhension peut demeurer amoindrie dans 30 % des cas environ.

## CONCLUSION

Le syndrome du canal carpien est une lésion qui est souvent traitée avec relativement de facilité lorsqu'elle est rapportée tôt. C'est-à-dire lorsque les symptômes sont présent depuis peu de temps. Lorsque la douleur est présente en permanence et que les symptômes sont présents depuis plusieurs mois, il est souvent plus difficile d'obtenir une récupération optimale. Sensibilisez-donc les employés à mentionner rapidement leurs inconforts...

Source de certaines informations : cchst

## PROMOTION JUIN 2008\*

### INSTAUREZ UN PROGRAMME DE SANTÉ MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

ISO-SANTÉ vous offre de vous rencontrer et de développer avec vous un calendrier d'activités de santé mieux-être au travail dans votre entreprise selon vos objectifs.

De plus, demandez votre offre de services en juin pour un plan annuel et obtenez 10% de rabais.



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de juin 2008 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 janvier 2009. Les prix excluent les taxes applicables.

ISO-SANTÉ  
EST FORMATEUR  
ACCREDITÉ  
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

**MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**ESTRIE**  
819-572-1190

**COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)**