



---

# CANAL CARPIEN ET PRÉVENTION

---

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Le canal carpien est un tunnel formé par les os et par les tendons et ligaments présents au niveau du poignet. Dans ce canal passe le nerf médian qui donne leur motricité et leur sensibilité au pouce, à l'index, au majeur et à une partie de l'annulaire.

Si les tissus de ce canal sont enflés, ils appuient sur le nerf médian, ce qui entraîne des engourdissements ou des douleurs dans la main. Certains mouvements des doigts, surtout du pouce, se contrôlent alors moins bien ou plus du tout. Les sensations dans la main peuvent aussi être modifiées.

Le syndrome du canal carpien se manifeste par des engourdissements et des fourmillements dans les doigts et par une perte de force musculaire dans le poignet et la main touchés. Cette affection touche **environ 11 % des femmes et 3,5 % des hommes** mais une bonne prévention à base d'étirements peut permettre d'éviter son apparition.

## CAUSES DU CANAL CARPIEN

L'origine du syndrome du canal carpien est multifactorielle. Le risque est plus élevé chez les travailleurs exposés aux situations suivantes :

- La répétition de mouvements du poignet durant des périodes prolongées.
- Les mouvements qui demandent une force importante dans la main.
- Les postures contraignantes pour la main.
- La manipulation d'outils qui vibrent.

## EXERCICES D'ÉTIREMENTS DU POIGNET

Les exercices d'étirements du poignet font partie des mesures préventives de base pour éviter de souffrir du syndrome du canal carpien.

### Exercice 1

Étendez le bras gauche devant vous et pliez le poignet vers le haut. Placez les doigts de la main droite contre la paume de la main gauche et ramenez-les doucement vers vous. Gardez cette position 10 secondes puis changez de main.

### Exercice 2

Étendez le bras gauche et serrez la main. Recouvrez le poing avec la main droite et tirez doucement vers le bas. Gardez cette position en 10 secondes puis changez de main.

### Exercice 3

Étendez le bras gauche devant vous, paume vers le haut, puis pliez le poignet vers le bas. En plaçant la main droite sur les jointures de la main gauche, tirez doucement la main vers vous. Gardez cette position 10 secondes puis changez de main.

## SYNDROME DU CANAL CARPIEN

### Positions à éviter



### Positions à adopter



### Exercices préventifs et palliatifs





**L'AIST 84,**  
*des experts en prévention et santé au travail à votre service*



*Médecin du travail*



*Conseiller.e en  
prévention*



*Assistent.e social.e  
en santé au travail*



*Ergonome*



*Toxicologue*



*Assistent.e  
médical.e*



*Infirmier.e en  
santé  
au travail*



*Psychologue*

***Pour toute question, contactez votre médecin du travail***

04 32 40 52 60  
**CONTACT@AIST84.FR**  
**WWW.AIST84.FR**

*Suivez-nous sur les réseaux sociaux :*

**f** [www.facebook.com/aist84](http://www.facebook.com/aist84)

**in** [www.linkedin.com/company/aist-84/](http://www.linkedin.com/company/aist-84/)

AIST 84 – 40 rue François Premier – 84 000 Avignon