Nerf irrité sur le dessus de l'avant-bras (tunnel radial)

CE QUE VOUS AVEZ

Une branche du nerf radial, qui passe entre les muscles du dessus de l'avant-bras, est irritée. Cela donne une douleur sourde quelques centimètres sous l'extérieur du coude, qui ressemble au « tennis elbow », sans perte de force. La mesure la plus utile est de réduire pendant un temps les gestes répétés qui tournent l'avant-bras. Les exercices proposés sont doux et sans danger, mais leur efficacité pour ce problème précis n'a pas été démontrée.

CE QUI AIDE

- Réduire et entrecouper de pauses les gestes répétés qui tournent l'avant-bras (visser, essorer, souris).
- Adapter le poste de travail : souris et clavier près du corps, avant-bras soutenu.
- Appliquer une chaleur douce 15 minutes sur le haut de l'avant-bras si cela vous soulage.
- Faire de très doux glissements du nerf, sans jamais forcer.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Tourner l'avant-bras de façon répétée contre résistance (tournevis, essorage).
- Appuyer ou masser fortement la zone douloureuse de l'avant-bras.
- Faire des étirements appuyés qui laissent une douleur sourde persistante.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

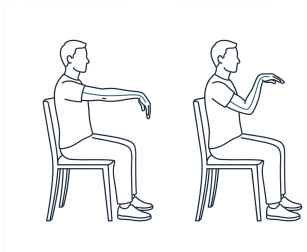


Les exercices ne doivent pas augmenter la douleur de l'avant-bras ni provoquer de picotements. Si la douleur est plus forte après l'exercice ou le lendemain, réduisez l'amplitude ou arrêtez cet exercice.

QUAND RECONSULTER

- Faiblesse nouvelle pour relever les doigts, le pouce ou le poignet.
- Engourdissement sur le dos de la main ou du pouce.
- Douleur nocturne sévère malgré la réduction des gestes irritants.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines (pour revoir le diagnostic et discuter des autres options).

Durée habituelle : L'amélioration est souvent lente, sur plusieurs mois (3 à 6 mois).



Glissement très doux du nerf radial

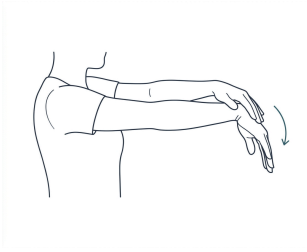
Départ : Debout, le bras le long du corps, l'épaule relâchée.

Mouvement : Tournez doucement le bras vers l'intérieur et pliez légèrement le poignet (paume vers l'arrière) tout en penchant la tête vers ce bras. Puis relâchez le poignet en penchant la tête de l'autre côté. Le mouvement est lent, fluide et sans tiraillement.

Dosage : 1 à 2 séries de 8 répétitions lentes, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Augmentez très légèrement l'amplitude si l'avant-bras reste calme.

Erreur fréquente : Plier le poignet tout en penchant la tête du côté opposé (cela étire trop le nerf), ou maintenir la position.



Étirement très léger du dessus de l'avant-bras

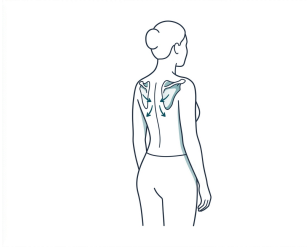
Départ : Assis, coude légèrement plié, l'avant-bras posé sur la cuisse, la main dépassant du genou.

Mouvement : Laissez le poignet tomber doucement vers le bas et aidez très légèrement avec l'autre main. Tenez 15 à 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Tendez un peu plus le coude seulement si cela reste confortable.

Erreur fréquente : Tirer fort ou appuyer sur les muscles déjà sensibles.



Rapprochement des omoplates (posture au bureau)

Départ : Assis ou debout, les bras le long du corps.

Mouvement : Tirez doucement les omoplates vers l'arrière et vers le bas. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Ajoutez un tirage avec un élastique léger, sans serrer fort les mains.

Erreur fréquente : Hausser les épaules ou serrer les poings pendant l'exercice.

Références : Tang JB, J Hand Surg Eur Vol, 2020 · Levina Y, Dantuluri PK, Curr Rev Musculoskelet Med, 2021 · Naam NH, Nemani S, Orthop Clin North Am, 2012

Dr. Morand