Fourmillements dans la main (syndrome du canal carpien)

CE QUE VOUS AVEZ

Le nerf médian, qui passe dans un tunnel étroit à l'avant du poignet (le canal carpien), est comprimé. Cela cause des engourdissements ou des picotements dans le pouce, l'index, le majeur et une partie de l'annulaire, souvent la nuit ou au réveil. Le premier traitement habituellement proposé est une attelle de nuit qui garde le poignet droit, avec une adaptation des gestes. Les exercices peuvent aider certaines personnes. Si cela ne suffit pas, une infiltration ou une chirurgie peuvent être proposées.

CE QUI AIDE

- Porter la nuit, pendant au moins 4 à 6 semaines, une attelle qui garde le poignet bien droit (position neutre, et non relevé vers l'arrière).
- Prendre de courtes pauses et varier les gestes lors des tâches répétitives au clavier ou avec des outils.
- Garder les poignets droits au clavier et à la souris; alterner la main qui tient la souris ou utiliser les raccourcis clavier.
- Faire les exercices doux ci-dessous sans jamais provoquer de picotements : ils aident certaines personnes, mais ne remplacent pas l'attelle.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Dormir avec les poignets complètement pliés (par exemple sous l'oreiller).
- Serrer fort des outils vibrants ou plier le poignet de façon répétitive.
- Forcer des étirements du poignet vers l'arrière ou tout exercice qui augmente les picotements dans les doigts.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

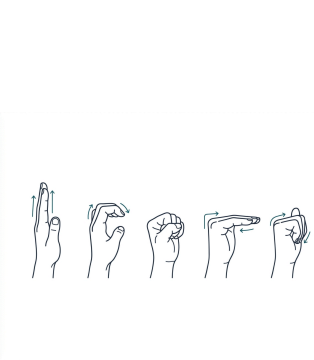


Pendant et après les exercices, une gêne légère jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle disparaît rapidement, mais arrêtez tout mouvement qui augmente les picotements ou l'engourdissement dans les doigts.

QUAND RECONSULTER

- Engourdissements constants, jour et nuit, qui ne partent plus.
- Faiblesse du pouce (échapper des tasses ou des clés, difficulté à boutonner).
- Fonte visible du muscle à la base du pouce.
- Aucune amélioration après 6 semaines d'attelle et d'adaptation des gestes.

Durée habituelle : Les symptômes de nuit diminuent souvent dès les 2 premières semaines d'attelle et l'amélioration peut se poursuivre pendant plusieurs mois. Chez certaines personnes, les symptômes persistent et un autre traitement (infiltration ou chirurgie) devient nécessaire.



Glissement des tendons des doigts (5 positions)

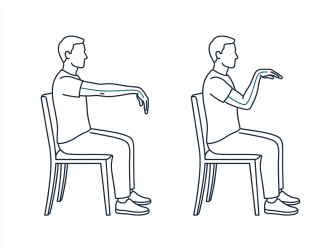
Départ : Assis, le coude posé sur une table, avant-bras à la verticale, poignet droit et doigts allongés.

Mouvement : Passez lentement d'une position à l'autre en tenant 3 secondes chacune : 1) doigts droits; 2) crochet (seuls les bouts des doigts sont repliés, la base des doigts reste droite); 3) poing complet, sans serrer; 4) toit (doigts droits, pliés à angle droit à leur base); 5) poing plat (base et milieu des doigts pliés, bouts des doigts droits posés au bas de la paume). Revenez doigts droits entre chaque position.

Dosage : 5 cycles complets, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Faites le mouvement de façon de plus en plus fluide et détendue, sans jamais serrer fort.

Erreur fréquente : Serrer le poing trop fort ou plier le poignet pendant les mouvements.



Glissement très doux du nerf médian (facultatif)

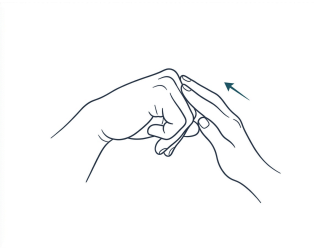
Départ : Assis ou debout, coude plié près du corps, paume vers le haut, poignet droit, doigts ouverts sans tension.

Mouvement : Dépliez doucement le coude sur le côté tout en inclinant la tête vers ce bras, puis repliez le coude en inclinant la tête de l'autre côté. Le poignet reste droit. Le mouvement doit rester léger, sans étirement marqué.

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

Progression : Ouvrez un peu plus les doigts seulement si aucun fourmillement n'apparaît. Cessez cet exercice s'il réveille les symptômes.

Erreur fréquente : Tirer la main vers l'arrière en même temps que la tête penche du côté opposé (cela étire le nerf au lieu de le faire glisser).



Étirement doux en crochet (petits muscles de la paume)

Départ : Assis, avant-bras posé sur une table, poignet droit, doigts pliés en crochet (bouts des doigts repliés, base des doigts droite).

Mouvement : Avec l'autre main, poussez très doucement la base des doigts vers l'arrière en gardant les doigts en crochet et le poignet droit, jusqu'à sentir un étirement léger dans la paume, sans picotement. Tenez 5 à 10 secondes.

Dosage : 5 répétitions, 3 à 4 fois par jour.

Progression : Augmentez légèrement l'étirement seulement si la main reste totalement confortable.

Erreur fréquente : Plier le poignet vers l'arrière ou forcer jusqu'à engourdir les doigts.

Références : Erickson M et al., Hand Pain and Sensory Deficits: Carpal Tunnel Syndrome, J Orthop Sports Phys Ther, 2019 (PMID: 31039690) · Erickson M et al., Hand Pain and Sensory Deficits: Carpal Tunnel Syndrome: Revision 2026, J Orthop Sports Phys Ther, 2026 (PMID: 41919928) · Karjalainen TV et al., Splinting for carpal tunnel syndrome, Cochrane Database Syst Rev, 2023 · Atroshi I et al., Wrist Splinting versus a Placebo Soft Bandage for Carpal Tunnel Syndrome,