

## Conséquences à long terme

Un STC non traité entraînera une augmentation des symptômes locaux. De plus, la douleur peut éventuellement irradier au coude et à l'épaule, ce qui demande une investigation plus poussée afin de bien cibler la source du problème.

## L'approche chiropratique

Le chiropraticien est habilité à diagnostiquer avec précision le type de problème dont vous souffrez. L'approche chiropratique visera à stimuler le système nerveux en favorisant un dégagement de l'espace à l'intérieur du tunnel carpien. En effet, le chiropraticien s'assurera de rétablir la biomécanique des os du poignet, de même que des articulations adjacentes comme le coude, l'épaule et la colonne cervicale. Par ces ajustements, il est possible de prévenir les compressions du nerf médian tout au long de son trajet du cou à la main. Par du travail musculaire et ligamentaire, le chiropraticien favorisera aussi la relaxation des tissus mous du poignet afin de libérer le nerf de la compression créant l'irritation.

### Prévenir au lieu de guérir

L'approche chiropratique insiste sur la prévention de l'apparition des pathologies. Certains facteurs peuvent favoriser l'apparition du STC. Il est donc important de contrôler ces variables afin de diminuer et contrôler les probabilités de développer les problèmes biomécaniques associés au STC.

- S'assurer d'avoir une bonne posture et un bureau de travail ergonomique
- Effectuer des exercices d'étirement au travail et lors d'activités physiques
- Éviter les activités répétitives
- Boire beaucoup d'eau et éviter la surconsommation de sel



## Questionnaire santé

1. Travaillez-vous à l'ordinateur?  Oui  Non
2. Ressentez-vous des engourdissements ou des douleurs au pouce, à l'index, au majeur et à une partie de l'annulaire?  Oui  Non
3. La douleur est-elle plus présente lors d'activités manuelles?  Oui  Non
4. Ressentez-vous des douleurs et des engourdissements la nuit?  Oui  Non
5. Ressentez-vous une perte de force au niveau de la main?  Oui  Non
6. Avez-vous de la difficulté à effectuer des tâches manuelles délicates?  Oui  Non
7. Ressentez-vous des craquements lorsque vous bougez les poignets?  Oui  Non
8. Avez-vous déjà eu une fracture du poignet?  Oui  Non
9. Avez-vous déjà fait une chute sur la main?  Oui  Non
10. Souffrez-vous de rétention d'eau?  Oui  Non

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Pour en avoir le cœur net, n'hésitez pas à consulter un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

Comment trouver un  
chiropraticien, membre  
de l'Association des  
chiropraticiens du Québec,  
près de chez vous?

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

Votre chiropraticien(ne) :

## La chiropratique : Pour soulager le syndrome du tunnel carpien



Tunnel carpien

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

## Qu'est-ce que la chiropratique?

Le mot « chiropratique » vient du grec et signifie « fait avec les mains ».

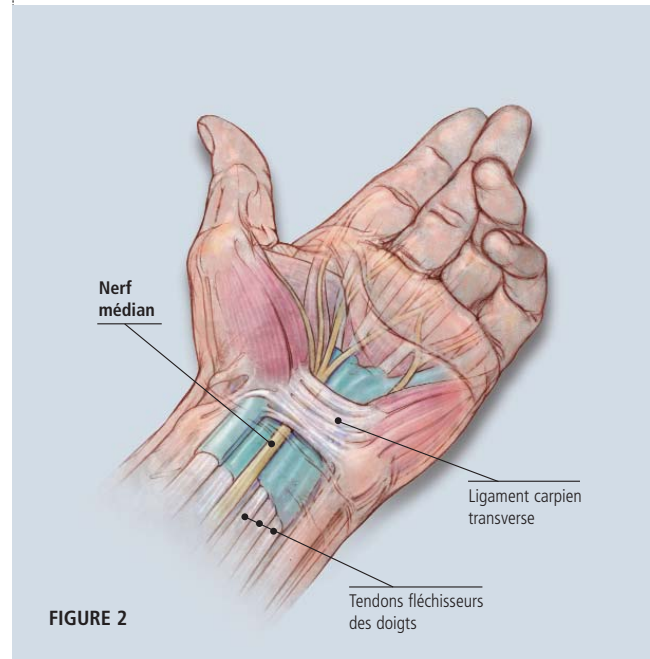
La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise donc le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et soigner la cause du problème.

## Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et suggérer des changements d'habitude de vie. Il est en mesure d'établir pour chaque patient un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue de maintenir une santé optimale.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.



## Signes et symptômes du syndrome du tunnel carpien (STC)

Le syndrome du tunnel carpien consiste en une irritation et une compression nerveuse au niveau du poignet. Les symptômes les plus communs sont des sensations de douleur, d'engourdissement et/ou de perte de sensibilité à la face palmaire du pouce, de l'index et du majeur. Le côté latéral de l'annulaire peut aussi être impliqué. La personne souffrant du STC peut éprouver une perte de force et de préhension au niveau de la main. Les symptômes se manifestent de façon sporadique et sont plus importants la nuit ou lors d'activités manuelles. (Voir figure 1 : image de l'innervation du nerf médian).

## Les causes du STC

Le poignet est une mécanique complexe constituée des os du carpe (au nombre de 8), de tendons et de ligaments. Le nerf médian rejoint la main en traversant un tunnel ostéofibreux créé par le ligament carpien transverse et les os du carpe (voir figure 2).

Le STC est le résultat d'une compression du nerf médian dans ce canal étroit. Les causes de compressions sont variables. On remarque cependant que les postures inadéquates de travail à l'ordinateur favorisant une extension ou une flexion importante sont souvent responsables du développement des symptômes.

### Causes de compression :

- Subluxation (mauvais mouvement ou alignement) des os du carpe
- Pression directe par postures prolongées en flexion ou extension
- Fracture mal réparée
- Présence de ganglion
- Effets secondaires de la rétention d'eau, de la grossesse, du diabète et de l'arthrite rhumatoïde

