

Les tunnels carpiens (aux poignets)

Vous présentez des engourdissements, picotements ou fourmillements aux poignets ainsi que du pouce à l'annulaire. Vos mains deviennent bleuetées et vous sentez que vous n'avez plus la même force qu'auparavant et vos gestes sont parfois maladroits. Souvent, ce sont les symptômes des tunnels carpiens et ils peuvent être plus fréquents la nuit ou tôt le matin. Ils sont causés par une compression du nerf passant sous le ligament du poignet ce qui occasionne les engourdissements.

Les principaux éléments provoquant les tunnels carpiens sont la fréquence des activités professionnelles, domestiques, ou encore une fracture ou une luxation du poignet. L'hypothyroïdie, l'inflammation du ligament du poignet et un problème cervical (si les deux poignets sont atteints) peuvent être des facteurs facilitants.

Nous pouvons améliorer votre condition en appliquant des ultrasons, de l'interférentiel et de la glace, et par fois en mobilisant le nerf. Pour un certain temps, il sera important de diminuer les activités qui sont sources de vibration (la couture, par exemple), et nous pourrions vous conseiller des orthèses de repos et une médication, si nécessaire, pourra être prescrite par votre médecin.

Toutes ces interventions peuvent diminuer considérablement les probabilités de subir une chirurgie... Plus vous consulterez hâtivement, plus les chances de guérison augmentent. Alors, n'hésitez pas à consulter votre physiothérapeute.