

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Syndrome du canal carpien

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'un engourdissement, de fourmillements ou d'une douleur dans la main. Le médecin pense qu'il s'agit d'un syndrome du canal carpien. Ce n'est pas une urgence, et votre médecin de famille peut en général le traiter. Cette fiche explique ce qui aide.

De quoi s'agit-il ?

Un nerf passe dans un canal étroit du poignet jusqu'à la main. S'il est comprimé, vous pouvez ressentir des fourmillements, un engourdissement ou une douleur dans le pouce et les premiers doigts, souvent plus forts la nuit. Votre main peut sembler faible ou maladroite. C'est plus fréquent pendant la grossesse, en cas de diabète, de thyroïde peu active et de travail répété du poignet. Cela s'améliore souvent avec un traitement simple.

Prendre soin de soi à la maison

- Portez une attelle de poignet la nuit si on vous en a donné une ou si vous pouvez en acheter une. Elle garde le poignet droit.
- Faites des pauses régulières pendant les tâches qui plient le poignet ou qui demandent de serrer fort.
- Secouez ou bougez doucement la main quand elle fourmille.
- Évitez de dormir sur la main ou avec le poignet plié.
- Gardez la main au chaud ; le froid peut aggraver les symptômes.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- L'ibuprofène peut aussi aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez-le en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé dans les 2 à 4 semaines.
- Votre médecin pourra proposer un examen du nerf, une injection de corticoïde, ou une orientation vers une petite opération.
- Consultez plus tôt si l'engourdissement devient constant ou si votre main s'affaiblit.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Faiblesse ou engourdissement soudain du visage, du bras ou de la jambe, ou difficulté à parler**
- **Votre main ou vos doigts deviennent froids, pâles ou bleus**
- **Douleur intense et gonflement de la main ou de l'avant-bras qui augmentent vite, surtout après une blessure**
- **Vous ne pouvez soudain plus bouger les doigts ou le pouce**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.