L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Compression du nerf médian au poignet

Fourmillements dans le pouce, l'index et le majeur, surtout la nuit.

ÉPAULE, COUDE ET MAIN

UNE ATTELLE DE NUIT ET L'ADAPTATION DES GESTES PEUVENT SOULAGER LES FORMES LÉGÈRES À MODÉRÉES.

BON À SAVOIR

Le nerf médian est comprimé au poignet. Les fourmillements touchent le pouce, l'index et le majeur, réveillent souvent la nuit et sont soulagés en secouant la main. Dans les formes légères à modérées, une attelle de nuit gardant le poignet droit et l'adaptation des gestes sont proposées, parfois avec des exercices de glissement nerveux. Une perte de force ou des fourmillements permanents justifient un avis médical rapide.

Ce qui aide

- Portez une attelle de poignet en position neutre la nuit si on vous l'a prescrite.
- Faites des pauses régulières lors des gestes répétés.
- Gardez le poignet droit sur le clavier et la souris.

Ce qui freine

- Dormir poignets pliés sous l'oreiller.
- Appuyer longtemps sur le talon de la main.
- Les gestes en force, poignet plié.

LE PETIT PLUS Pendant la grossesse, ces symptômes sont fréquents et disparaissent souvent après l'accouchement.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Glissement des tendons

Enchaînez doucement : main ouverte, crochet, poing, main en table, poing droit.

5 cycles, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Glissement du nerf médian

Bras tendu sur le côté, paume vers le haut : relevez puis baissez doucement le poignet. Sans forcer.

10 allers-retours, 2 fois par jour

Si les fourmillements n'augmentent pas

3 Pauses actives

Ouvrez grand les doigts, puis secouez les mains souplement.

30 secondes toutes les heures

Au travail

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la main perd de la force ou vous lâchez les objets ;
- les fourmillements deviennent permanents ;
- le muscle à la base du pouce maigrit ;
- les fourmillements gagnent les deux mains et les pieds, ou la marche devient maladroite.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Erickson et al., Carpal Tunnel Syndrome CPG Revision 2026, JOSPT, 2026 · Karjalainen et al., Cochrane, 2023 · Padua et al., The Lancet Neurology, 2016.