

Mettre le doigt sur le syndrome du canal carpien

Qu'est-ce qu'un boulanger pétrissant la pâte, un travailleur se servant d'outils électriques sur une chaîne de montage et une infirmière en chirurgie saisissant et maniant des instruments très fins ont en commun? Leur travail exige l'exécution de mouvements répétitifs du poignet ou les soumet à des vibrations qui les exposent au risque de souffrir du syndrome du canal carpien.

Le tunnel carpien désigne un espace restreint situé à l'intérieur du poignet et entouré d'os et d'un ligament rigide recouvrant les tendons souples des doigts, du pouce et du nerf médian. Ce nerf qui s'étend de l'avant-bras à la paume de la main commande les mouvements du pouce, de l'index, du majeur et de l'annulaire. Si les tendons sont inflammés et appuient ou compriment le nerf médian, il se peut que vous souffriez du syndrome du canal carpien. Certaines tâches professionnelles, telles que les mouvements répétitifs du poignet, peuvent vous exposer à ce trouble douloureux.

Symptômes

Si vous ressentez des picotements dans le pouce, l'index, le majeur et l'annulaire, si vous avez des douleurs la nuit et de la douleur dans la main, le bras et l'épaule, il se peut que vous soyez atteint du syndrome du canal carpien. Si ce syndrome progresse, vous pourriez aussi ressentir un engourdissement, une perte de dextérité et une faiblesse dans la main, à la suite de quoi pincer ou saisir un objet fin peut être plus difficile. Il est possible que vous échappiez des objets ou que vous soyez incapable de décapsuler une bouteille, d'attacher des boutons ou de tourner des clés avec la main touchée. Vous pourriez aussi avoir la peau sèche en raison d'une diminution de la sudation.

Quelles sont les personnes les plus exposées?

Si vous êtes une femme, vous êtes trois fois plus exposées qu'un homme à souffrir du syndrome du canal carpien, peut-être à cause de la taille généralement plus petite du canal carpien. La grossesse, la présence de kystes ainsi que certaines maladies, notamment l'arthrite et le diabète, ont pour conséquence d'exposer des personnes à un risque plus élevé parce qu'elles affectent directement les nerfs et qu'elles font en sorte que ces derniers sont plus susceptibles d'être comprimés.

Les personnes plus exposées dans un milieu de travail englobent celles dont les tâches exigent l'exécution de mouvements répétitifs de la main ou du poignet, l'adoption de postures contraignantes pour les mains, l'application d'une grande force de préhension, le maintien d'une tension mécanique sur la paume et l'exposition à des vibrations. Les travailleurs les plus à risque de souffrir du syndrome du canal carpien comprennent les boulangers qui fléchissent les poignets en pétrissant la pâte de même que ceux qui utilisent des outils électriques ou qui travaillent sur une chaîne de montage de même que ceux qui effectuent des travaux de fabrication, de couture, de finissage, de nettoyage et de transformation de la viande, de la volaille ou du poisson. Le syndrome du canal carpien est trois fois plus courant chez les monteurs travaillant à la chaîne que chez les employés effectuant la saisie des données. Certaines études montrent que les facteurs psychosociaux (tels que le stress) peuvent contribuer à l'apparition du syndrome du canal carpien.

Prévention

Le facteur clé de la protection des travailleurs contre l'apparition du syndrome du canal carpien consiste à réduire les facteurs de risque, c'est-à-dire essentiellement la nécessité de fléchir les poignets et les doigts afin d'accomplir les tâches assignées, et l'utilisation excessive d'outils à main vibrants. Cet objectif peut exiger de reprendre la conception des postes de travail, des outils ou même de la tâche en vue d'éliminer les risques présents; en outre, les travailleurs doivent être informés des facteurs de risques pouvant contribuer au syndrome du canal carpien. Une conception adéquate du poste de travail assurant le réglage de cette dernière en fonction des besoins de chaque employé limite l'adoption de postures contraignantes pour les poignets et minimise les effets stressants des mouvements répétitifs.

Il est également important de redessiner les outils afin de limiter la nécessité de plier et de fléchir les poignets. Une étude menée dans une usine de transformation de la volaille a permis de constater que les travailleurs qui utilisaient un couteau à manche incurvé, avec lequel il n'est pas nécessaire de plier le poignet pour dépecer la volaille, plutôt qu'un couteau ordinaire étaient beaucoup moins souvent atteints du syndrome du canal carpien.

Une bonne conception des tâches permet au travailleur de maintenir les poignets dans une position naturelle, de réduire les tâches entraînant des mouvements répétitifs ainsi que l'application d'une grande force, et de varier les tâches à effectuer de manière à pouvoir prendre des pauses qui lui permettent de se soustraire aux vibrations associées à l'utilisation d'outils à main électriques. La conception des outils doit également viser à réduire la nécessité d'appliquer une grande force physique.

Une bonne conception des tâches comporte les éléments suivants :

- analyse de la séquence des tâches afin de favoriser les changements de position du corps;
- horaire alternant les périodes de travail et de repos pour détendre les muscles soumis à un stress mécanique et à des vibrations;
- pauses pour éviter la monotonie et la répétitivité des tâches;

- rotation des tâches pour permuter les travailleurs d'un poste à un autre.

La prévention du canal carpien doit aussi englober un programme d'éducation et de formation structuré et cohérent, offert de façon continue. Les travailleurs doivent être avisés des facteurs de risque existants et ils doivent obtenir la formation appropriée concernant les postures adéquates, notamment celle des poignets, qu'ils doivent conserver pendant l'exécution de leurs tâches, les diverses façons de réduire la fréquence des mouvements répétitifs, et l'importance d'une alternance adéquate entre périodes de travail et de repos.

Toutes les personnes présentes sur les lieux de travail, en outre les travailleurs, les gestionnaires et les représentants en santé et sécurité au travail, doivent participer activement à cet effort.

Renseignements additionnels

[Réponses SST - Syndrome du canal carpien](#)

[National Institute of Neurological Disorders and Stroke](#) (NINDS) (en anglais seulement)

(Source : CCOHS –Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail)