

TUNNEL CARPIEN EN GROSSESSE

Description:

Le syndrome du tunnel carpien résulte d'une compression du nerf médian au niveau du poignet, entraînant de la douleur et de possibles engourdissements au niveau des trois premiers doigts.

En grossesse, cette compression est principalement causée par l'enflure et la rétention d'eau. Les mouvements répétés de flexion/extension au niveau du poignet peuvent également augmenter les symptômes.

Plusieurs personnes ressentiront aussi une perte de force de préhension dans la main.

Dans 95% des cas, les symptômes de syndrome du tunnel carpien seront résolus après 2 semaines post-accouchement.

Orthèse de repos

Caractéristiques:

- Serrée, mais confortable.
- Orthèse qui couvre le poignet et une bonne partie de l'avant-bras pour limiter le mouvement.
- Les doigts sont libres de bouger.
- Peut être portée la nuit seulement si les symptômes sont pires la nuit ou le jour également.



Exercices circulatoires

- Ouvrir et fermer les mains une dizaine de fois.
- Le matin en se levant, après une période prolongée avec les mains vers le bas.

Élévation

- Bras sur appui-bras en position assise.
- Utiliser les bâtons de marche.
- Supporter les bras avec des oreillers la nuit, éviter que la main soit vers le bas.

Exercices de mobilité neurale

- En position debout:
 - Soulevez les doigts sur le côté et revenez en position de départ (1).
 - Pour augmenter l'intensité, décollez le bras du corps avant de revenir en position initiale (2).
 - Penchez la tête loin du bras pour augmenter l'étirement (3) ou vers la bras pour le diminuer (4).
 - Vous voulez sentir un étirement qui n'augmente pas vos douleurs, donc adaptez le mouvement à vos symptômes.
 - Faites 8-10 répétitions, 2-3x/jour.

Image 1



Image 2



Image 3



Image 4

