

FIER DE SUPPORTER VOTRE RÉTABLISSEMENT

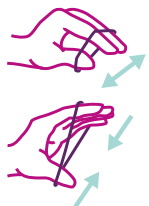
© MANULOC DE BAUCHE/END CANADA

LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN : UN SYNDROME DE LA VIE MODERNE

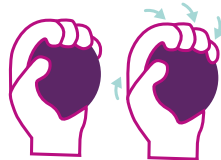
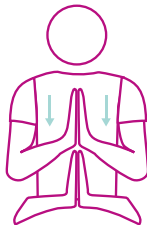
Le syndrome du tunnel carpien est une douleur et un engourdissement provenant de la compression ou de l'irritation du nerf médian. Il survient généralement la nuit, pouvant aller jusqu'à réveiller la personne qui en est atteinte. Les doigts peuvent être engourdis et une sensation de brûlure peut être ressentie. La douleur provient généralement d'un mouvement répétitif du poignet qui entraîne un frottement.

Lorsque non traitée, cette affection peut entraîner une faiblesse ou une diminution de la force de préhension. Afin d'éviter de comprimer le nerf médian, il est important d'optimiser son poste de travail et de varier les tâches.

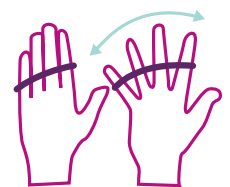
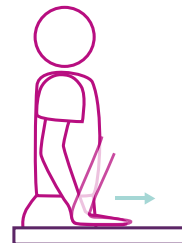
QUELQUES EXERCICES



Élastique



Compression de la balle



Élastique

* Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé.

Medicus

Savard **OXYBEC** ORTHO SERVICE

1 866 525-3757 | medicus.ca | info@medicus.ca