

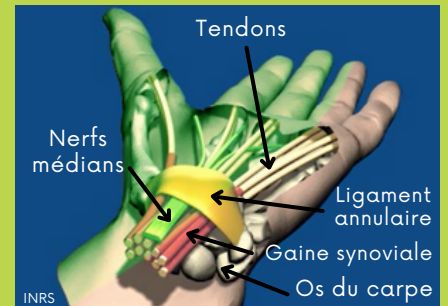


INTRODUCTION AUX MAINS

FICHE N°5

1 LA MAIN... QUEZACO ?

- Le squelette de la main est constitué de 27 osselets qui lui confèrent mobilité, stabilité et force.
- Le **nerf médian** est moteur et assure la sensibilité du pouce, de l'index, du majeur et de la moitié de l'annulaire.
- Les travaux en secteurs verts imposent une **charge de contraintes importantes** nécessitant force et endurance.
- Les **efforts de préhension, la répétitivité des mouvements et les angles articulaires extrêmes** sollicitent parfois fortement la biomécanique de la main.



2 NOTION PHYSIOLOGIQUE : LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Ce syndrome est la **compression du nerf médian dans un canal inextensible** par :

- L'**augmentation de volume des structures anatomiques voisines** : les sollicitations répétées échauffent les tendons qui s'inflament et gonflent (tendinite ou ténosynovite) ;
- La **diminution du diamètre du canal carpien** par la compression de la face antérieure du poignet en appui sur une surface ou par l'hyperextension du poignet ;
- **Stade 1** : le nerf médian souffre modérément : **picotements, douleurs**.
- **Stade 2** : la **sensibilité est diminuée**, on sent moins bien les objets que l'on prend et on risque de les lâcher (surtout le matin "à froid").
- **Stade 3** : le muscle du pouce ne travaille plus efficacement. **Saisir un objet devient difficile**. A ce stade, l'autre main sera souvent utilisée et peut à son tour développer un syndrome du canal carpien.



Une fois au stade 3, l'opération est souvent conseillée. Une longue rééducation va suivre.

3 QUELQUES SOLUTIONS

70% des symptômes se produisent le matin. C'est un signal de votre corps pour vous dire qu'il souffre. Ne prenez pas ces signaux à la légère ! Plus tôt vous réagirez, plus vite vous guérirez.

Voici quelques principes à respecter pour éviter le syndrome du canal carpien :

- Choisir des outils **à la taille de votre main** ;
- Choisir des outils **ergonomiques** (voir fiche n°5.1 sur le sécateur) ;
- S'**échauffer** avant l'effort et **s'étirer** quand vous en ressentez le besoin ;
- **Aménager** son poste de travail ;
- **Alterner** les tâches pour solliciter d'autres muscles.

> Pour les solutions action > fiche n°10 sur les étirements

