



Compression nerveuse et troubles liés à la compression

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les nerfs parcourent tout le corps et servent à conduire des informations entre le cerveau et le reste du corps.

Cela peut se faire dans les 2 sens :

- Du cerveau vers le corps lorsqu'on veut bouger un membre, c'est la motricité ;
- Du corps vers le cerveau pour nous faire sentir les choses, c'est la sensibilité.

Ces informations voyagent à travers les nerfs sous forme d'électricité (stimulations (stimuli) électriques). À certains endroits, le passage est étroit et le nerf peut facilement rester coincé. On parle de « compression » ou de pincement lorsque le nerf coincé ne parvient plus à transmettre de stimuli. Cela cause des troubles liés à la compression que votre médecin peut facilement reconnaître.

Nous pouvons ainsi distinguer deux formes de compression :

- Compression par quelque chose d'extérieur au corps (un mur, une table,...). Ce problème survient surtout à des endroits où il y a peu de tissu entre le nerf et l'environnement extérieur. Au niveau du coude par exemple ;
- Pincement d'un nerf entre plusieurs structures internes du corps, entre 2 vertèbres par exemple.

Comment pouvez-vous les reconnaître ?

Il existe deux types de symptômes :

- Les troubles sensitifs : sensation de picotements ou de fourmillements, sensibilité augmentée ou diminuée, douleur. Ces symptômes sont habituellement plus dérangeants la nuit et peuvent s' étendre sur tout le trajet du nerf ;
- Les troubles moteurs : perte de la force musculaire et/ou diminution du volume du muscle. Ces problèmes peuvent être définitifs si ils ne sont pas corrigés assez rapidement.

Le site de la lésion nerveuse est sensible à la pression et cause des symptômes pouvant se propager dans le reste du corps.

Comment votre médecin peut les reconnaître ?

La localisation de vos symptômes permet au médecin de déduire l'endroit du pincement :

- Poignet (carpe) : ce syndrome est connu sous le nom de [syndrome du canal carpien](#). Il provoque des symptômes tels qu'une perte de force de certains doigts (pouce, index et majeur), accompagnés d'engourdissements la nuit, souvent dans les 2 mains. Une intervention chirurgicale est parfois nécessaire ;

- Coude : faiblesse musculaire et douleur au niveau du petit doigt (auriculaire) et de son voisin (annulaire), difficulté de faire le mouvement de ciseaux ;
- Mollet : troubles de la sensibilité au niveau de la partie interne de la plante du pied avec difficulté de marcher sur la pointe des pieds ;
- Paume de la main : faiblesse musculaire dans le mouvement de pince avec le pouce et l'index, souvent chez les carreleurs, les cyclistes et en cas de plaies de la main ;
- Haut du bras : ce qu'on appelle aussi la « paralysie du samedi soir ». Se produit en dormant sur la main ou le bras. S'accompagne de troubles sensitifs du poignet et des doigts. Se rétablit spontanément ;
- Face extérieure de la jambe (péroné (fibula)): entraîne des troubles sensitifs sur la partie supérieure de la cheville et du pied et une difficulté à relever les orteils. Marche à petits pas, impossibilité de marcher sur les talons ;
- Face extérieure de la cuisse : sensation douloureuse de brûlure et/ou engourdissement. Il n'y a généralement aucun problème au niveau de la cuisse, le pincement du nerf se fait plutôt dans le pli de l'aîne. Le port de vêtements serrés et le surpoids sont souvent à l'origine des symptômes ;
- Bas du dos : douleur dans la jambe, insensibilité et fourmillements, éventuellement accompagné d'une diminution des réflexes. La diminution de l'espace entre 2 vertèbres peut en être la cause.

Que pouvez-vous faire ?

Signalez les symptômes à votre médecin et n'attendez pas trop longtemps pour vous faire examiner. Notez la localisation précise des symptômes, précisez s'il ne s'agit que de troubles de la sensibilité ou s'ils s'accompagnent aussi d'une faiblesse musculaire. En cas de symptômes de surmenage (comme c'est souvent le cas avec le syndrome du canal carpien), il est utile de demander de l'aide pour les tâches ménagères.

Pour éviter le surmenage, il est conseillé d'adapter votre environnement de travail. Discutez-en avec votre médecin, votre employeur, le médecin du travail et éventuellement un ergothérapeute (via votre mutuelle ou l'école du dos).

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin sera attentif à vos symptômes et réalisera un examen général. Il devra souvent demander des examens complémentaires et l'avis d'un spécialiste. Il n'existe pas de véritables traitements pour bon nombre de ces problèmes. L'adaptation du mode de vie et de l'environnement de travail peut contribuer à une amélioration. Parfois, il est nécessaire d'arrêter de travailler pendant un moment pour limiter le surmenage. Il est important de connaître les facteurs déclenchants éventuels et de les prendre en charge. Il peut être recommandé de perdre du poids et de ne pas porter de vêtements serrés. Une intervention chirurgicale peut se révéler nécessaire.

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Compression nerveuse et troubles liés à la compression' \(2000\), mis à jour le 03.10.2016 et adapté au contexte belge le 14.05.2018 – ebpracticenet](#)