

## **AVEZ-VOUS LES MAINS ENGOURDIES ?**

Plusieurs personnes se plaignent d'engourdissement aux mains. Les engourdissements peuvent apparaître à différents moments de la journée, mais sont souvent présents la nuit, le matin au réveil, lorsqu'une pression soutenue est exercée sur la main (comme sur les guidons d'un vélo) ou lorsque le bras est maintenu trop longtemps au-dessus de la tête.

Les engourdissements signifient qu'un ou des nerfs qui innervent le bras subissent une certaine tension ou compression. Cette compression peut être causée par différents facteurs. Les plus fréquents sont : une mauvaise posture du haut du dos ou du cou; l'irritation ou la compression d'un nerf au niveau du cou, du coude ou du poignet; une mauvaise circulation dans le bras; un ancien traumatisme; une perte de flexibilité des articulations du bras ou du poignet; une perte de mobilité des tissus nerveux; ou une perte de mobilité des fascias au niveau de l'avant-bras ou du cou.

Les causes varient selon que vous avez une main, une partie d'une main ou les deux mains engourdies. À l'aide d'un examen neurologique, d'un examen de la posture, d'épreuves spéciales pour évaluer la mobilité des articulations, des fascias et des tissus nerveux, le physiothérapeute sera en mesure de vous indiquer l'origine probable de vos symptômes puis de vous traiter et de vous dire comment améliorer votre état ou éliminer vos engourdissements.

Ces quelques conseils pourraient vous aider :

- Corrigez votre posture : relevez le sternum et étirez le sommet de votre tête vers le plafond pour vous redresser et avoir le haut du dos très droit.
- Assoyez-vous bien : placez vos fesses au fond de la chaise et placez un petit rouleau de serviette dans le creux au bas du dos (niveau de la taille) pour maintenir votre dos droit. Évitez les fauteuils mous et choisissez toujours ceux qui ont un dossier. Utilisez les appuie-bras pour relever les épaules afin que le poids des bras ne tire pas sur votre cou. Si les appuie-bras sont trop bas, placer des coussins sous vos bras.
- Faites des exercices de mobilité tous les jours :
  - Étirez vos bras au-dessus de la tête pour maintenir la mobilité du haut du dos et des épaules
  - Pliez et allongez vos coudes
  - Pliez les poignets vers le haut et vers le bas
  - Placez les paumes des mains ensemble, doigts allongés; tirez les poignets vers vous tout en gardant les mains ensemble

Si vos engourdissements persistent malgré ces petits conseils, prenez rendez-vous chez **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS**. Le physiothérapeute fera une

analyse détaillée de votre état, vous prodiguera les traitements appropriés et veillera à ce que vous ayez un suivi médical adéquat, le cas échéant.

