

5 exercices pour soulager le canal carpien

Exercices doux pour décompresser le nerf médian, mobiliser le poignet et réduire fourmillements et douleurs.

5

EXERCICES

~10

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

4

SEMAINES

01 · MOBILISATION

Cercles et flexions du poignet

Bras tendu, **dessinez de grands cercles lents avec la main** dans les deux sens. Faites ensuite des flexions-extensions : pliez le poignet vers le bas puis vers le haut.

10 cercles × 2 sens · 10 flex-ext

02 · MOBILISATION NERVEUSE

Flossing du nerf médian

Bras tendu sur le côté. **Pliez le poignet vers le bas** en inclinant la tête du même côté, puis tendez le poignet vers le haut en inclinant la tête du côté opposé. Alternez.

10 répétitions lentes · 2× par jour

03 · ÉTIREMENT

Étirement des fléchisseurs du poignet

Bras tendu, paume vers le haut. **Avec l'autre main, repoussez doucement les doigts vers le bas** jusqu'à l'étirement à l'intérieur de l'avant-bras et du poignet.

30 s · chaque bras · 3 répétitions

04 · ÉTIREMENT CERVICAL

Mobilisation cervico-brachiale

Assis droit, **inclinez la tête vers l'épaule gauche** en laissant le bras droit pendre. Tendez doucement le bras vers le bas. Sentez l'étirement du cou à la main.

30 s · chaque côté · 3 répétitions

05 · RENFORCEMENT

Renforcement des muscles de la main

Écartez lentement tous les doigts au maximum puis resserrez progressivement en poing souple. Pincez le pouce contre chaque doigt un par un.

10 répétitions de chaque · 2× par jour

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la prévention

- Évitez la **flexion prolongée** du poignet
- La nuit : poignet en **position neutre**
- Faites des **pauses régulières** sur écran
- Lié aux **tensions cervicales**
- Une **attelle nocturne** peut soulager

Conseil ostéopathique : le canal carpien est rarement isolé. L'ostéopathe libère les tensions cervicales, mobilise les os du carpe et traite l'ensemble du membre supérieur.

Attention : en cas de perte de force dans les doigts ou atrophie du pouce, consultez en urgence. Ces exercices sont préventifs et d'entretien.

MG**Marine GUTFREUND**
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr