

COMPRESSION DU NERF CUBITAL

Il s'agit d'une affection au coude causée par l'atteinte du nerf cubital qui passe dans le canal osseux du coude. Lorsque le nerf est enflammé et gonflé, il frotte sur les parois du canal, ce qui entretient l'inflammation (cercle vicieux). Cette compression peut provoquer des engourdissements et des difficultés à effectuer certains mouvements.



FACTEURS POUVANT CAUSER LA COMPRESSION DU NERF CUBITAL

- Mouvement répétitif de l'extension vers la flexion du coude
- Flexion prolongée du coude (tenir un téléphone, position de sommeil, coude fléchi sur la table...)
- Traumatique, comme une luxation du coude ou une fracture des os bras/avant-bras
- Neuropathique
- Mauvaise position pendant l'anesthésie ou durant l'immobilisation suite à une opération

SYMPTÔMES

- Sensation de fourmillement ou d'engourdissement au niveau du quatrième et cinquième doigt
- Au stade plus avancé, une faiblesse de la main s'installe
- Fonte des muscles de la main

PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Afin de diminuer le risque de prolonger les symptômes de cette affection, il est préférable de :

- Diminuer les mouvements de flexion du coude
- Si le travail est répétitif, reposer régulièrement les bras
- Dans certains cas, la chirurgie est nécessaire pour soit réparer la lésion ou diminuer la compression du nerf dans le canal

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

Orthèse de coude moulée



Une orthèse de coude moulée à 30 degrés de flexion permet une diminution des symptômes. Elle permet de limiter la flexion excessive du coude et ainsi limiter la compression du nerf cubital. Il est préférable de porter l'orthèse la nuit.

Protecteur de coude en gel



Le jour, il est possible de porter un protecteur de coude en gel ou coussiné pour éviter les points de pression sur l'olécrane.