

## Névralgie



### → Qu'est-ce que la névralgie?

La névralgie est une douleur provoquée par une irritation ou une blessure à un nerf sensitif. La douleur suit le trajet du nerf.

La névralgie peut prendre la forme d'une douleur, d'une décharge électrique ou d'une sensation de fourmillement (paresthésie).

Les causes des névralgies sont nombreuses. Elles peuvent être reliées à un traumatisme, une compression, un pincement ou une maladie chronique.

Le syndrome du tunnel carpien et la sciatalgie sont les névralgies les plus communes.



### Qu'est-ce que le syndrome du tunnel carpien?

C'est une compression ou un pincement du nerf médian qui passe dans le tunnel carpien. Ce nerf se situe au centre du poignet.

#### Symptômes possibles

- diminution de la sensibilité
- engourdissement
- fourmillements
- douleur au niveau des trois ou quatre premiers doigts et qui peut parfois toucher la main entière



### Qu'est-ce qu'une sciatalgie?

C'est une compression du nerf sciatique. La douleur sciatique est en général d'un seul côté.

La douleur peut prendre la forme d'une brûlure, d'un coup de poignard ou d'une douleur profonde.

Cette douleur passe dans le territoire du nerf sciatique, c'est-à-dire le bas du dos, passant par la fesse et allant à l'arrière de la cuisse et jusqu'au mollet ou pied.

Les causes de compression du nerf sciatique sont nombreuses :

- une hernie discale
- de l'arthrose
- un rétrécissement du canal spinal
- un traumatisme
- une mauvaise posture
- une entorse lombaire
- une tension musculaire au niveau de la fesse (syndrome du piriforme)





## Comment gérer la douleur?

### Syndrome du tunnel carpien

- Avoir une bonne posture.
- Éliminer ou corriger les éléments qui déclenchent la douleur.
- Faire des étirements, des massages.
- Diminuer ou éliminer la compression du nerf médian (en portant, par exemple une orthèse prescrite par un professionnel).

### Sciatalgie

- Faire des étirements musculaires du bas du dos et des jambes.
- Faire de l'exercice physique.
- Avoir une bonne posture et ne pas rester longtemps en position assise.
- Faire les mouvements appropriés quand vous soulevez des poids.
- Éviter les mouvements ou les activités qui augmentent la douleur tout en conservant une vie normale.
- Ne pas porter un sac à dos trop lourd.
- Bien s'hydrater.
- Prendre les médicaments prescrits par votre médecin ou votre pharmacien.



## Ressources

- Index Santé : La névralgie  
<https://www.indexsante.ca/lexique/nevralgie/>
- Merck Manuals : La sciatique  
<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-osseux-articulaires-et-musculaires/douleurs-lombaires-et-cervicales/sciatique?query=sciatique>
- Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec : Syndrome du tunnel carpien  
<https://oppq.qc.ca/blogue/le-syndrome-du-tunnel-carpien/>

