

PRÉVENIR LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

MAINS

Surveillance et mesures préventives

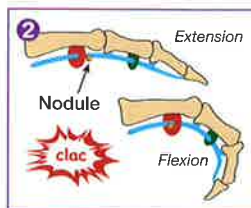
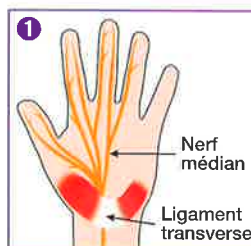


Syndrome du canal carpien, enraidissement de la main, doigt à ressort... certains troubles articulaires de la main font partie des complications possibles du diabète. Moins connues que d'autres, elles peuvent être douloureuses et invalidantes, alors si vous ressentez des fourmillements dans les mains ou si vos doigts s'enraidissent, n'attendez pas pour en parler à votre médecin !

1 Comprendre

De quoi s'agit-il ?

- Le diabète mal contrôlé entraîne une hyperglycémie chronique qui par différents mécanismes **chimiques** est responsable d'une atteinte des tendons, ligaments et **aponévrose** (voir définition) de la main.
- Dans le syndrome du canal carpien, le **ligament transverse** du poignet est épaissi et comprime le **nerf médian**, entraînant des douleurs et des fourmillements, surtout la nuit **1**.
- Dans le doigt à ressort, l'épaississement de la **gaine synoviale** (voir définition) qui entoure le tendon fléchisseur du doigt entraîne la formation d'un petit **nodule** gênant la flexion ou l'extension de la 1^{re} phalange **2**.
- Dans le syndrome de la main raide ou la maladie de Dupuytren **3**, l'**aponévrose palmaire** s'épaissit progressivement, ce qui empêche l'extension normale des doigts qui restent fléchis.



Définitions

- **Aponévrose** : lame de tissu résistante qui, comme un tendon, assure la fixation du muscle à l'os.
- **Gaine synoviale** : gaine remplie de liquide synovial qui entoure le tendon et le protège.



Anticiper

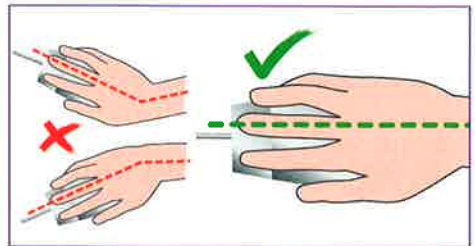
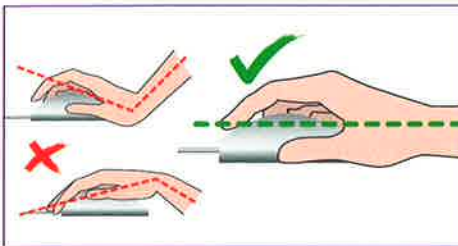
Contrôlez votre diabète

- N'oubliez pas votre **traitement**.
- Veillez à consulter régulièrement votre médecin avec un dosage d'**hémoglobine glyquée**, témoin de l'équilibre de votre diabète au cours des 3 ou 4 derniers mois.
- Optez pour une **bonne hygiène de vie** :
 - adoptez une alimentation équilibrée;
 - ne sautez pas de repas;
 - étalez bien vos apports en glucides sur l'ensemble de la journée (3 à 5 prises);
 - consommez des fibres alimentaires (légumineuses, fruits, légumes);
 - évitez le grignotage;
 - ne consommez pas d'alcool en quantité excessive;
 - pratiquez une activité physique régulière : 30 min de marche par jour au minimum, mais aussi vélo, natation... Demandez l'avis de votre médecin;
 - envisagez au besoin une perte de poids.



Quelques conseils pour prévenir le syndrome du canal carpien

- Changez souvent de position et alternez les mouvements d'une main à l'autre.
- Reposez régulièrement les mains et les poignets lors de mouvements et de travaux répétitifs.
- Modifiez votre position de travail si nécessaire.
- Évitez la position du poignet « cassé », c'est-à-dire plié vers le haut.
- En cas d'utilisation fréquente et prolongée de la souris d'ordinateur, adoptez la bonne position : poignet et avant-bras doivent être alignés, l'avant-bras devant reposer sur le bureau. Un réajustement de la hauteur du siège est souvent nécessaire.



- Tenez les objets dans la main plutôt que de les porter du bout des doigts.
- Pensez à porter des gants en cas de travaux manuels dans le froid.

Afin d'optimiser la prise en charge de votre diabète, et notamment de prévenir de possibles complications au niveau des mains, votre professionnel de santé vous remet cette fiche-conseils. N'hésitez pas, le cas échéant, à lui demander une ou plusieurs des autres fiches-conseils suivantes : Diabète et atteintes spécifiques des pieds ; Diabète et troubles de la sexualité ; Diabète et complications dentaires.