

Reconnaître le syndrome du marteau hypothénarien

Vos doigts sont-ils blancs,
douloureux, engourdis,
sensibles au toucher et
au froid? **Consultez
votre médecin
sans tarder!**



Reconnaître le syndrome du marteau hypothénarien

Cette fiche de prévention s'adresse aux **travailleurs qui utilisent des outils portatifs vibrants ou certains outils manuels**, ainsi qu'aux employeurs et aux comités de santé et de sécurité de leur entreprise.

L'affichette est destinée à être apposée en milieu de travail (page 7)



Source

A. Turcot, M. Dumitrescu, M. Fortier, P. Marcotte, V. Bernier, *Vibrations mains-bras – Caractérisation du syndrome du marteau hypothénarien chez les travailleurs utilisant des outils manuels*, rapport R-862, Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail, Montréal, 2015, 134 pages.

Commentaires

Vous avez des commentaires ou des suggestions concernant cette fiche? Contactez webmestre@irsst.qc.ca

Auteure

Alice Turcot, médecin-conseil, Direction des risques biologiques et de la santé au travail, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

Coordination

François Ouellet et Linda Savoie, IRSST

Conception graphique

Lucie Chagnon

Révision linguistique

Hélène Morin

Illustrations

Jacques Perrault

Les illustrations contenues dans ce document ne sont utilisées qu'à des fins explicatives.

Photographies

iStockphoto.com
ThinkStock.com

Remerciements

Merci aux membres du comité de consultation ainsi qu'à Pierre Marcotte de l'IRSSST pour leur collaboration à la réalisation de cette fiche.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2017
 ISBN 978-2-89631-912-1
 ISSN 2292-9444
 Février 2017

IRSSST

Direction des communications et de la valorisation de la recherche
 505, boul. De Maisonneuve Ouest
 Montréal (Québec) H3A 3C2
 Téléphone : 514 288-1551
publications@irsst.qc.ca
www.irsst.qc.ca

© Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail

Le syndrome du marteau hypothénarien un grand méconnu

Le syndrome du marteau hypothénarien est une maladie sournoise qui peut facilement être confondue avec d'autres qui se manifestent aussi par des doigts blancs. Les deux principales sont le syndrome vibratoire, une autre maladie professionnelle, et la maladie de Raynaud qui, elle, est héréditaire.



Bien que rare, cette maladie risque de se développer lorsque la paume de la main est exposée à des traumatismes uniques et aigus ou répétés.

Êtes-vous à risque ?

Un travailleur risque de développer un syndrome du marteau hypothénarien dans les situations suivantes :



lorsqu'il utilise des outils percutants qui causent de la **vibration dans la paume** de la main



lorsqu'il a recours à des outils dont la poignée exerce une **pression dans la paume** de la main



lorsqu'il emploie ses mains pour **cogner, essorer, serrer, frapper ou pousser**

Définition

Le syndrome du marteau hypothénarien est une lésion de l'artère ulnaire qui réduit la circulation sanguine vers les doigts, plus particulièrement les 3^e, 4^e et 5^e doigts (voir illustration).

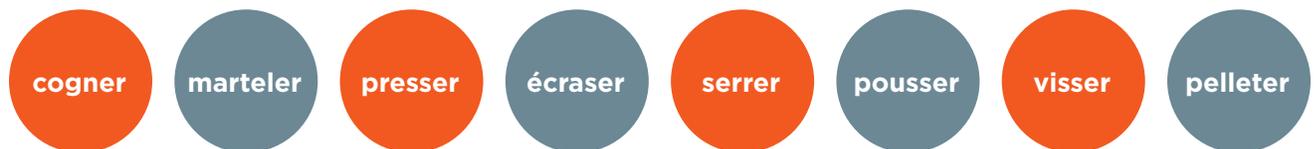
Cette lésion traumatique rare peut se développer lorsque les travailleurs utilisent de façon répétitive la paume de la main en guise de marteau afin de frapper et d'écraser ou pour presser et tordre des objets. Il arrive parfois qu'une seule période importante d'utilisation de la paume en guise de marteau entraîne l'apparition de ce syndrome. La manipulation d'outils vibrants ou qui exercent une pression ou des chocs répétés dans la paume de la main peut aussi causer la maladie.



Activités et outils à risque

Les travailleurs d'usine, les machinistes, les travailleurs du secteur de la transformation du métal, les travailleurs de la construction, les mineurs, les mécaniciens, les travailleurs forestiers, les jardiniers et paysagistes, les agriculteurs, de même que les étudiants dans les centres de formation de ces métiers sont les plus susceptibles d'être atteints du syndrome du marteau hypothénarien.

Parmi les **activités professionnelles** qui causent un choc ou des chocs répétitifs dans la paume de la main et risquent d'entraîner un tel syndrome, mentionnons:



Parmi les **outils** qui contribuent à l'apparition du syndrome du marteau hypothénarien, mentionnons les outils vibrants électriques ou pneumatiques, les débroussailleuses, les fraiseuses, les meuleuses et les rectifieuses, les marteaux-piqueurs ainsi que les scies, les marteaux, les clés à écrou, les pinces, les ciseaux et les presses de toutes sortes.



Votre main n'est pas un marteau

Il ne faut jamais utiliser la paume de la main comme marteau pour frapper sur un outil ou sur un objet. Il est également imprudent de maintenir, avec une force excessive dans la paume de la main, des objets tels les clés à chocs, les pinces, les ciseaux, les presses de toutes sortes ou un levier de vitesse.



L'importance de consulter

Les travailleurs consultent habituellement un médecin s'ils éprouvent une douleur intense à la main ou aux doigts après un choc ou encore, si leurs doigts deviennent blancs. Malheureusement, il peut s'écouler des mois, parfois des années, avant que les premiers symptômes se manifestent et que les travailleurs sentent le besoin de consulter.

Pour que le médecin puisse établir le plus rapidement possible le bon diagnostic, il est essentiel de bien lui préciser le genre de travail et les tâches que vous effectuez. Ainsi, il posera les questions pertinentes pour expliquer vos symptômes et prescrira les tests appropriés afin d'établir le plus rapidement possible le bon diagnostic.

Par la suite, vous pourrez présenter une réclamation à la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST).



Avant tout, prévenir

On ne peut guérir du syndrome du marteau hypothénarien, d'où l'intérêt de le prévenir.

Voici quelques recommandations qui s'adressent tant à l'employeur et au travailleur qu'au responsable ou au comité de santé et de sécurité :

- Proposer et encourager des méthodes de travail pour éviter les chocs aigus ou répétés.
- Changer de tâche régulièrement ou mettre sa main au repos.
- Recourir à des outils adaptés à la tâche et bien entretenus qui faciliteront le travail.

CONSULTEZ RAPIDEMENT!

Le travailleur a tout intérêt à consulter un médecin à l'apparition de symptômes ou s'il a des doutes. Il devrait prendre l'initiative de lui préciser le genre de travail qu'il fait et le type d'outils qu'il utilise. Il devrait même lui remettre une copie de la présente fiche de prévention en lui demandant s'il pourrait s'agir d'un syndrome du marteau hypothénarien.

Reconnaître le **syndrome** du marteau hypothénarien

Êtes-vous à risque?

Vous pouvez développer un syndrome du marteau hypothénarien si vous utilisez :

- ▶ des outils percutants qui causent de la **vibration** dans votre paume
- ▶ des outils dont la poignée exerce une **pression** dans votre paume
- ▶ vos mains pour **cogner, essorer, serrer, frapper** ou **pousser**



Les symptômes à surveiller

- ▶ Doigts blancs ou bleus, raides et douloureux
- ▶ Hypersensibilité au froid
- ▶ Diminution de la force musculaire de la main
- ▶ Impression d'une masse palpable au creux de la main
- ▶ Fourmillement ou engourdissement des doigts

**Vous avez ces symptômes?
Consultez votre médecin
sans tarder!**

Pour en savoir plus, voir la fiche
de prévention RF-950
au www.irsst.qc.ca

Comment prévenir?

- ▶ Évitez d'utiliser la paume de la main comme marteau pour frapper sur un outil ou sur un objet.
- ▶ Évitez de maintenir, avec une force excessive dans la paume de la main, des objets tels les clés à chocs, les pinces, les ciseaux, les presses de toutes sortes ou un levier de vitesse.
- ▶ Privilégiez des méthodes de travail pour éviter les chocs aigus ou répétés.
- ▶ Changez de tâche régulièrement ou mettez votre main au repos.
- ▶ Utilisez des outils adaptés à vos tâches et assurez-vous qu'ils soient bien entretenus.

