



**CENTRE SOS MAIN
RABAT**
Hôpital Privé Pasteur
Accueil 24/24h

Fiche d'Information sur le Syndrome Costo-Claviculaire

Qu'est-ce que le syndrome costo-claviculaire?

Le syndrome costo-claviculaire est une affection causée par la compression des vaisseaux sanguins ou des nerfs dans l'espace entre la clavicule (os de la clavicule) et la première côte. Cette compression peut provoquer divers symptômes et est souvent classée sous les troubles de la sortie thoracique (TOS).

Causes

- Anomalies anatomiques: certaines personnes naissent avec des variations anatomiques qui prédisposent à ce syndrome.
- Traumatismes: des accidents ou des blessures (comme une fracture de la clavicule, coup du lapin) peuvent mener à cette condition.
- Mouvements répétitifs: des activités répétitives avec les bras au-dessus de la tête, comme le travail manuel ou certains sports, ou le port prolongé d'un sac à dos peuvent être des facteurs contributifs.
- Mauvaise posture: une posture incorrecte, en particulier au niveau des épaules et du cou, peut aggraver ou déclencher les symptômes.

Symptômes

touche dans 75% cas les femmes avec âge moyen de 40 ans

Les symptômes peuvent varier en fonction des structures comprimées (nerfs, veines, ou artères), mais comprennent généralement:

- Douleurs: douleur au niveau du cou, des épaules, et des bras, notamment au repos
- Engourdissements et picotements (66% des cas) : principalement dans les bras et les mains.
- Faiblesse musculaire (55% des cas) : surtout dans les mains et les bras.
- Sensation de bras lourd, maux de tête, vertiges, claudication intermittente du membre supérieur concerné
- Gonflement: du bras ou de la main, en cas de compression veineuse.
- Changements de couleur de la peau: en particulier si l'artère est affectée.

Diagnostic

Le diagnostic du syndrome costo-claviculaire peut inclure:

- Examen physique: le médecin peut évaluer la posture et la fonction nerveuse et vasculaire.
- Tests d'imagerie: radiographies, IRM ou scanner pour visualiser la zone affectée.
- Études électrodiagnostiques: pour évaluer la fonction nerveuse.
- Tests vasculaires: comme l'échographie Doppler pour évaluer le flux sanguin.

Le diagnostic est avant tout clinique

Traitements

Le traitement dépend de la gravité des symptômes et des causes sous-jacentes:

- Kinésithérapie: exercices pour améliorer la posture, renforcer les muscles et augmenter la flexibilité.
- Ostéopathie: dégrillage de la 1^o cote, détente du petit pectoral...
- Médicaments: anti-inflammatoires ou analgésiques pour gérer la douleur et l'inflammation.
- Changements de style de vie: éviter les activités qui aggravent les symptômes et adopter une bonne posture.
- Interventions chirurgicales: dans les cas graves ou réfractaires, une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour décompresser la zone.

Prévention et gestion

- Posture correcte: maintenir une bonne posture au travail et pendant les activités.
- Exercices réguliers: renforcer les muscles du cou, des épaules, et du dos.
- Éviter les mouvements répétitifs: limiter les activités qui nécessitent de lever les bras au-dessus de la tête pendant de longues périodes.
- Éducation: comprendre les facteurs de risque et les symptômes pour un traitement précoce.

Votre chirurgien est le mieux placé pour répondre à toutes les questions que vous vous poseriez