Tendinite du poignet (dos du poignet ou côté du petit doigt)

CE QUE VOUS AVEZ

Un ou plusieurs tendons sont irrités par des mouvements répétitifs (raquette, aviron, travail manuel, clavier) : soit au bord du poignet du côté du petit doigt, soit sur le dos de l'avant-bras, quelques centimètres au-dessus du poignet, où l'on sent parfois un crissement. Réduire temporairement le geste en cause, puis renforcer progressivement le poignet, permet habituellement au tendon de se calmer.

CE QUI AIDE

- Réduire nettement les gestes répétitifs qui déclenchent la douleur pendant 2 à 3 semaines.
- Porter une attelle de poignet pendant cette période si le travail ou les gestes courants réveillent la douleur.
- Mettre de la glace 15 minutes après l'activité, au besoin, pour le confort.
- Renforcer lentement les muscles du poignet et de l'avant-bras une fois la douleur calmée.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Continuer un sport de raquette ou d'aviron à pleine intensité malgré la douleur.
- Tordre ou plier fortement le poignet sous charge.
- Ignorer un ressaut douloureux du tendon sur le bord du poignet, du côté du petit doigt.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Tendon qui saute, de façon visible ou douloureuse, sur le bord du poignet quand vous tournez l'avant-bras.
- Rougeur, chaleur, gonflement important ou fièvre.
- Engourdissements dans les doigts.
- Aucune amélioration après 6 semaines.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en 2 à 6 semaines pour une tendinite simple. Si le tendon du côté du petit doigt est instable (il saute hors de sa gouttière), la guérison est beaucoup plus longue et demande une immobilisation prescrite par un médecin.



Mobilité douce du poignet sans charge

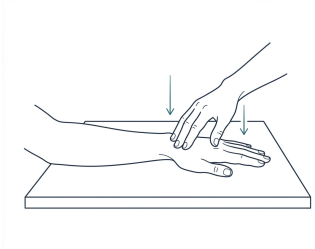
Départ : Assis, avant-bras posé sur une table, main libre dans le vide.

Mouvement : Montez et descendez doucement la main, puis inclinez-la de gauche à droite dans une amplitude confortable.

Dosage : 10 répétitions dans chaque sens, 2 fois par jour.

Progression : Passez aux contractions statiques dès que la douleur au repos diminue.

Erreur fréquente : Aller vite ou forcer dans la douleur.



Contraction statique du poignet

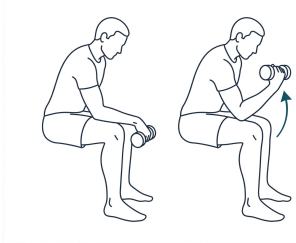
Départ : Assis, avant-bras sur une table, paume vers le bas.

Mouvement : Placez l'autre main sur le dos de la main atteinte et poussez doucement vers le haut contre cette résistance, sans bouger le poignet. Tenez 15 secondes.

Dosage : 4 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Passez aux exercices avec un petit poids quand cet exercice est indolore.

Erreur fréquente : Pousser trop fort.



Relevé lent du poignet avec poids léger

Départ : Assis, avant-bras posé sur la cuisse, paume vers le bas, tenant un petit poids de 0,5 à 1 kg.

Mouvement : Montez lentement le poignet en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes de façon contrôlée.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez graduellement le poids de 0,5 kg quand les 3 séries sont faciles.

Erreur fréquente : Laisser le poids tomber vite au retour.

Références : Pang EQ, Yao J, Ulnar-sided wrist pain in the athlete (TFCC/DRUJ/ECU), Curr Rev Musculoskelet Med, 2017 · Rettig AC, Athletic Injuries of the Wrist and Hand, Am J Sports Med, 2004

Dr. Morand