Usure du cartilage du poignet (arthrose du poignet)

CE QUE VOUS AVEZ

Le cartilage entre certains petits os de votre poignet s'est aminci, souvent des années après une ancienne entorse ou fracture. Cela cause de la raideur et une douleur lors des efforts. Les exercices doux, l'adaptation des gestes et une attelle de soutien lors des gros travaux ne réparent pas le cartilage, mais ils aident à soulager et à garder un poignet fonctionnel.

CE QUI AIDE

- Bouger le poignet doucement chaque jour pour limiter la raideur.
- Mettre de la chaleur 15 minutes le matin si le poignet est raide.
- Porter une attelle de soutien lors des travaux exigeants ou des périodes douloureuses.
- Utiliser des outils à manche épais ou antidérapant pour moins forcer.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des pompes mains à plat au sol (utilisez plutôt des poignées ou les poings).
- Forcer des étirements pour plier le poignet au maximum.
- Porter des charges très lourdes avec le poignet tordu.

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

- Gonflement chaud, rougeur ou douleur soudaine très vive.
- Blocage complet du poignet ou craquement douloureux nouveau.
- Engourdissements dans les doigts.
- Douleur qui gêne toujours les gestes simples après 3 mois d'attelle, d'adaptation et d'exercices, pour discuter des autres options.

Durée habituelle : Le confort s'améliore souvent en 4 à 8 semaines avec l'adaptation des gestes; l'arthrose elle-même ne disparaît pas et la douleur peut varier d'une période à l'autre.



Mobilité douce en flexion et extension

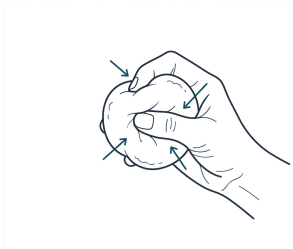
Départ : Assis, avant-bras posé sur une table, main libre au bord.

Mouvement : Pliez et relevez doucement le poignet dans la zone confortable, puis faites de petits cercles lents.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Entretenez la mobilité sans chercher à dépasser une butée ou un blocage.

Erreur fréquente : Pousser fort avec l'autre main pour plier le poignet.



Renforcement léger de la prise

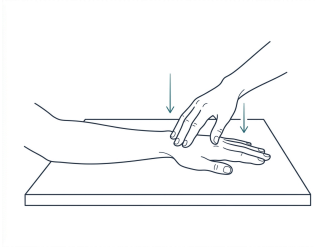
Départ : Assis, avant-bras soutenu, poignet bien droit.

Mouvement : Pressez doucement une balle en mousse souple pendant 3 secondes, puis ouvrez grand les doigts.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Passez à une balle un peu plus ferme si le poignet reste calme.

Erreur fréquente : Tordre le poignet en serrant.



Contractions statiques légères du poignet

Départ : Assis, avant-bras posé sur une table, poignet droit.

Mouvement : Placez l'autre main contre la paume, puis contre le dos de la main, et poussez doucement (force légère) sans bouger le poignet pendant 5 secondes.

Dosage : 5 répétitions dans chaque sens, 1 fois par jour.

Progression : Tenez 8 à 10 secondes si c'est bien toléré.

Erreur fréquente : Pousser trop fort.

Références : Larsson SL et al., Long-term effects of neuromuscular exercise therapy and the need for surgical conversion in wrist osteoarthritis, BMC Musculoskelet Disord, 2025 · Boever J et al., Conservative and surgical treatment of wrist osteoarthritis: a systematic review, Arch Orthop Trauma Surg, 2026

Dr. Morand