Arthrose des doigts

CE QUE VOUS AVEZ

Le cartilage des petites articulations de vos doigts s'est usé avec le temps, formant parfois de petites bosses osseuses près des ongles ou au milieu des doigts. Même si les bosses restent, la douleur se calme souvent avec le temps. Des exercices réguliers diminuent un peu la douleur et la raideur et entretiennent la force; leur effet dure tant qu'on continue à les faire.

CE QUI AIDE

- Tremper les mains dans l'eau tiède (ou utiliser un gant chauffant) 10 minutes le matin avant les exercices.
- Bouger doucement tous les doigts chaque jour pour garder la souplesse.
- Utiliser des ustensiles à gros manche, un ouvre-bocal ou d'autres aides qui ménagent les doigts.
- Porter les objets lourds à deux mains, avec les paumes, plutôt que du bout des doigts.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Forcer des torsions ou des pincements puissants du bout des doigts (ouvrir des bocaux serrés à mains nues).
- Étirer ou tordre brutalement les doigts douloureux.
- Laisser les doigts immobiles par crainte de les user : le mouvement doux ne les abîme pas.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

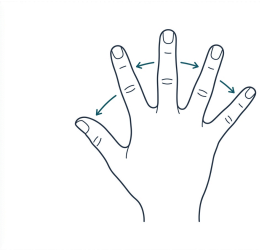


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Articulation soudainement très rouge, chaude et enflée avec douleur vive (crise inflammatoire ou infection à vérifier).
- Raideur du matin qui dure plus de 30 à 60 minutes, surtout si plusieurs articulations des deux mains sont gonflées.
- Douleur qui empêche les gestes quotidiens malgré les aides techniques.
- Engourdissements dans les doigts.

Durée habituelle : Amélioration modeste de la raideur, de la douleur et du confort en 4 à 8 semaines, à entretenir en poursuivant les exercices.



Flexion et extension douces des doigts (en éventail)

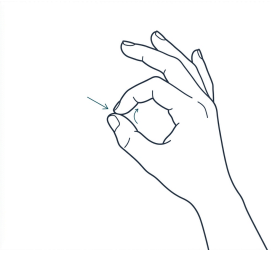
Départ : Main ouverte, coude posé sur la table.

Mouvement : Ouvrez grand les doigts en éventail, tenez 3 secondes, puis pliez doucement en crochet, puis en poing léger, et rouvrez.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Faites l'exercice dans de l'eau tiède le matin si les doigts sont très raides.

Erreur fréquente : Serrer le poing trop fort jusqu'à faire mal aux articulations.



Opposition pouce-doigts (en forme de O)

Départ : Avant-bras posé sur la table, main détendue.

Mouvement : Touchez doucement le bout du pouce avec le bout de chaque doigt (index, majeur, annulaire, auriculaire) en formant chaque fois un O bien arrondi.

Dosage : 5 allers-retours complets, 2 fois par jour.

Progression : Essayez de faire glisser le pouce vers la base de chaque doigt si c'est confortable.

Erreur fréquente : Écraser les bouts des doigts à plat l'un contre l'autre au lieu de former un O rond.



Renforcement doux de la prise avec éponge ou balle molle

Départ : Main tenant une éponge humide ou une balle très molle.

Mouvement : Pressez doucement l'éponge avec toute la main pendant 3 secondes, puis relâchez complètement.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez à une balle en mousse légèrement plus ferme.

Erreur fréquente : Pincer uniquement avec le bout des doigts.

Références : Østerås N et al., Exercise for Hand Osteoarthritis, Cochrane Database Syst Rev, 2017 (PMID: 28141914) · Kloppenburg M et al., 2018 Update of the EULAR Recommendations for the Management of Hand Osteoarthritis, Ann Rheum Dis, 2019 (PMID: 30154087) · Courties A et al., French Societies of Rheumatology and of Physical and Rehabilitation Medicine Recommendations for the Management of People Living With Hand Osteoarthritis, Joint Bone Spine, 2026

Dr. Morand