Arthrose à la base du pouce (rhizarthrose)

CE QUE VOUS AVEZ

L'articulation tout à la base de votre pouce, près du poignet, présente une usure du cartilage. Cela fait mal quand vous pincez ou serrez (tourner une clé, ouvrir un pot, boutonner). Porter régulièrement une orthèse de la base du pouce, ménager l'articulation dans les gestes quotidiens et entretenir les muscles du pouce soulagent souvent, mais l'effet s'installe progressivement, sur environ 3 mois.

CE QUI AIDE

- Porter une orthèse de la base du pouce de façon régulière pendant au moins 3 mois, la nuit ou lors des activités selon ce qui vous convient le mieux.
- Utiliser des aides simples (ouvre-bocal, tourne-clé, stylo plus gros).
- Prendre les objets avec une pince en « C » arrondi plutôt qu'en écrasant le pouce.
- Entretenir doucement la force des muscles autour du pouce, environ 3 fois par semaine.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Pincer fort du bout des doigts en laissant la base du pouce s'effondrer vers la paume.
- Ouvrir des pots très serrés ou tordre des linges à la main.
- Forcer l'étirement du pouce vers l'arrière.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

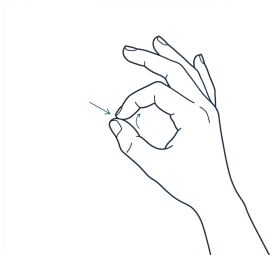


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Gonflement rouge, chaud et très douloureux à la base du pouce.
- Douleur qui empêche les gestes quotidiens malgré le port de l'orthèse.
- Engourdissements dans le pouce ou les doigts.
- Aucune amélioration après 3 mois d'orthèse et d'exercices.

Durée habituelle : Le soulagement s'installe progressivement : une partie de l'amélioration apparaît dans les 6 premières semaines, mais le plein effet de l'orthèse demande environ 3 mois de port régulier.



Placement en « C » (arche du pouce)

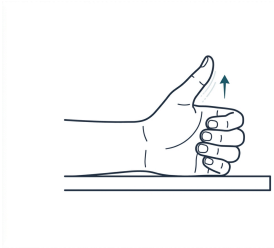
Départ : Main posée sur une table sur le bord du petit doigt.

Mouvement : Formez un « C » arrondi entre le pouce et l'index, comme si vous teniez une balle de tennis, en gardant toutes les articulations du pouce légèrement pliées (aucune ne part vers l'arrière). Tenez 5 secondes.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Utilisez cette forme en « C » quand vous prenez une tasse ou un verre.

Erreur fréquente : Laisser l'articulation du milieu du pouce s'effondrer vers l'arrière.



Écartement doux du pouce (glissement sur la table)

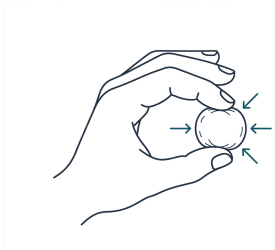
Départ : Main posée à plat sur une table, paume vers le bas.

Mouvement : Écartez doucement le pouce sur le côté le long de la table pour ouvrir l'espace entre le pouce et l'index, puis revenez lentement.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Ajoutez une légère résistance avec un élastique souple autour de la main quand le mouvement est indolore.

Erreur fréquente : Crisper les épaules ou forcer dans la douleur.



Pince douce avec balle en mousse (en gardant le C)

Départ : Tenez une petite balle en mousse très souple entre le pouce et l'index.

Mouvement : Pressez très légèrement la balle pendant 3 à 5 secondes en gardant la forme arrondie du pouce, puis relâchez.

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

Progression : Passez à une balle légèrement plus ferme.

Erreur fréquente : Écraser la base du pouce vers l'intérieur.

Références : Kloppenburg M et al., 2018 Update of the EULAR Recommendations for the Management of Hand Osteoarthritis, Ann Rheum Dis, 2019 (PMID: 30154087) · Buhler M et al., Effectiveness of Splinting for Pain and Function in People With Thumb Carpometacarpal Osteoarthritis: A Systematic Review With Meta-Analysis, Osteoarthritis Cartilage, 2019 · Gangopadhyay S et al., Guideline on managing thumb base osteoarthritis: The British Society for Surgery of the Hand Evidence for Surgical Treatment (BEST) findings and recommendations, J Hand Surg Eur Vol, 2025

Dr Morand