Doigt qui accroche ou reste bloqué (doigt à ressaut)

CE QUE VOUS AVEZ

Un tendon qui plie votre doigt est épaissi et accroche à l'entrée d'un petit tunnel dans la paume, ce qui produit un « clic » ou bloque le doigt en position pliée. Une petite attelle qui empêche le doigt d'accrocher laisse au tendon le temps de se calmer. Si cela ne suffit pas, une infiltration de cortisone règle le problème chez plus d'une personne sur deux.

CE QUI AIDE

- Porter pendant 6 à 10 semaines une petite attelle qui garde droite la base du doigt (ou l'articulation du milieu) : idéalement jour et nuit ou au moins 8 heures par jour, sinon au minimum la nuit.
- Tremper la main dans l'eau tiède le matin et déplier doucement le doigt avec l'autre main s'il est resté plié.
- Utiliser des manches épais ou rembourrés et éviter de serrer fort des outils ou des sacs.
- Demander à votre médecin si une infiltration est indiquée, surtout si le doigt se bloque souvent.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire « claquer » le doigt de façon répétée pour le tester.
- Serrer fort des manches fins ou porter des sacs d'épicerie lourds du bout des doigts.
- Plier le doigt à fond d'un coup sec.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

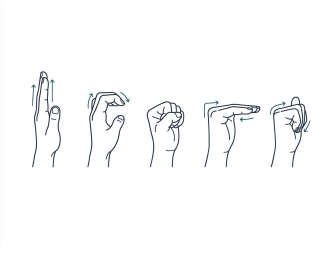


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin et si le mouvement ne déclenche pas d'accrochage brutal.

QUAND RECONSULTER

- Doigt complètement bloqué qui ne peut plus être déplié, même avec l'aide de l'autre main.
- Rougeur ou chaleur importante le long du doigt, ou fièvre.
- Engourdissements dans le doigt.
- Aucune amélioration après 6 semaines d'attelle.

Durée habituelle : Amélioration possible en 6 à 10 semaines avec l'attelle. Si le ressaut persiste, une infiltration de cortisone est souvent proposée; une petite chirurgie est rarement nécessaire.



Glissement doux sans accrochage (crochet)

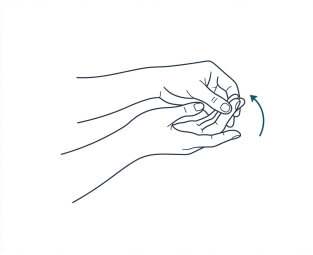
Départ : Main ouverte, doigts droits.

Mouvement : Pliez doucement les deux dernières phalanges en gardant la base du doigt droite, en vous arrêtant juste avant le point où ça accroche, puis rouvrez grand les doigts.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Allez un peu plus loin dans la flexion seulement si le mouvement reste fluide et sans clic.

Erreur fréquente : Fermer le poing complet jusqu'à bloquer le doigt.



Étirement passif doux en extension

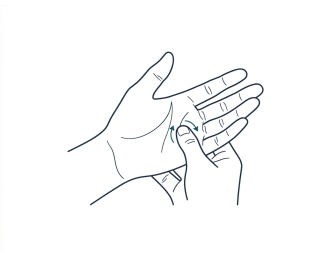
Départ : Main posée sur une table, paume vers le bas.

Mouvement : Si le doigt a tendance à rester plié, utilisez l'autre main pour l'allonger doucement à plat sur la table et maintenez 15 secondes.

Dosage : 3 à 5 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Faites-le surtout le matin, après la nuit.

Erreur fréquente : Tirer brusquement sur un doigt bloqué.



Massage doux de la paume à la base du doigt (facultatif)

Départ : Main posée paume vers le haut sur une table.

Mouvement : Avec le pouce de l'autre main, faites de petits cercles doux sur le point sensible de la paume. Ce massage peut soulager, mais il n'est pas démontré qu'il accélère la guérison.

Dosage : 1 à 2 minutes, 1 à 2 fois par jour, seulement si cela soulage.

Progression : Faites-le après avoir trempé la main dans l'eau tiède.

Erreur fréquente : Appuyer si fort que cela provoque une douleur vive ou un bleu.

Références : Currie KB et al., Common Hand Conditions: A Review, JAMA, 2022 · Atthakomol P et al., Are There Differences in Pain Reduction and Functional Improvement Among Splint Alone, Steroid Alone, and Combination for the Treatment of Adults With Trigger Finger?, Clin Orthop Relat Res, 2023 · Donati D et al., From diagnosis to rehabilitation of trigger finger: a narrative review, BMC Musculoskelet Disord, 2024

Dr. Morand