Entorse d'un doigt

CE QUE VOUS AVEZ

Un choc sur le doigt a étiré les ligaments autour d'une articulation. Cette fiche s'applique à une entorse simple et stable, une fois qu'un professionnel a écarté une fracture, une instabilité et une lésion du tendon extenseur (déformation « en boutonnière »). Dans ce cas, protéger le doigt en l'attachant au doigt voisin et le bouger tôt évite la raideur. Le doigt reste souvent un peu enflé pendant plusieurs mois.

CE QUI AIDE

- Attacher le doigt blessé au doigt voisin avec un ruban (syndactylie) pendant 3 à 4 semaines, surtout lors du sport ou des tâches manuelles.
- Bouger le doigt doucement plusieurs fois par jour dès que l'évaluation a écarté une fracture ou une lésion du tendon.
- Mettre de la glace 10 minutes et surélever la main si le doigt est enflé.
- Redresser complètement le doigt plusieurs fois par jour pour éviter qu'il ne reste plié.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Tirer sur le doigt pour « le faire craquer » ou « le replacer ».
- Reprendre les sports de ballon (basketball, volleyball) sans protection.
- Retirer l'attelle ou plier le doigt si le médecin vous a prescrit une attelle stricte pour une lésion en boutonnière.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

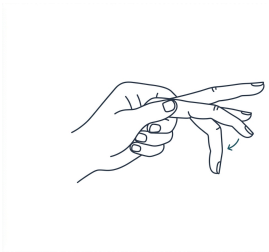


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Doigt qui part de travers, semble instable ou se bloque (avis orthopédique requis).
- Impossibilité de tendre l'articulation du milieu, surtout si le bout du doigt se relève vers l'arrière (déformation en boutonnière : attelle spéciale à mettre en place rapidement, pour environ 6 semaines).
- Douleur vive qui ne diminue pas après 2 semaines.
- Engourdissements dans le doigt.

Durée habituelle : Mobilité retrouvée en 3 à 6 semaines; une légère enflure du doigt peut durer plusieurs mois.



Flexion isolée de l'articulation du milieu du doigt

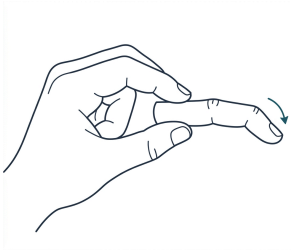
Départ : Main posée sur le bord du petit doigt, l'autre main tenant bien droite la première phalange du doigt blessé.

Mouvement : Pliez et tendez doucement l'articulation du milieu du doigt, sans forcer, jusqu'à un léger tiraillement.

Dosage : 10 répétitions, 3 fois par jour.

Progression : Augmentez doucement l'amplitude chaque jour pour retrouver le mouvement complet.

Erreur fréquente : Laisser bouger l'articulation de la base au lieu de cibler celle du milieu.



Flexion isolée du bout du doigt

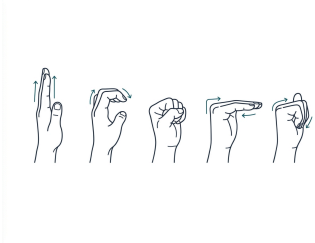
Départ : Avec l'autre main, maintenez bien droite la phalange du milieu du doigt blessé.

Mouvement : Pliez et tendez doucement le bout du doigt seulement.

Dosage : 10 répétitions, 3 fois par jour.

Progression : Passez aux mouvements de tous les doigts ensemble.

Erreur fréquente : Forcer avec l'autre main malgré une douleur vive.



Glissement complet des doigts (crochet puis poing)

Départ : Main ouverte, doigts allongés.

Mouvement : Pliez doucement tous les doigts en crochet, puis fermez en poing léger et rouvrez complètement, doigts bien droits.

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

Progression : Ajoutez le serrage d'une balle en mousse souple après 2 à 3 semaines si la douleur est faible.

Erreur fréquente : Oublier de tendre complètement le doigt à la fin de chaque répétition.

Références : Carruthers KH et al., Jam Injuries of the Finger, Sports Health, 2016 · Kolovich GP, Heifner JJ, Proximal interphalangeal joint dislocations and fracture-dislocations, J Hand Surg Eur Vol, 2023 · Childress MA et al., Common Finger Fractures and Dislocations, Am Fam Physician, 2022

Dr. Morand