# Épaississement de la paume (maladie de Dupuytren)

## CE QUE VOUS AVEZ

Le tissu situé sous la peau de votre paume s'épaissit et forme de petits nodules ou des cordes qui peuvent, avec les années, tirer un doigt vers la paume. Ce n'est pas un cancer. Aucun exercice, étirement ou attelle n'a prouvé qu'il empêche la maladie d'évoluer : les mouvements ci-dessous servent seulement à entretenir la mobilité de la main et à surveiller l'évolution. Si un doigt commence à se plier, des traitements efficaces existent (section de la corde à l'aiguille ou chirurgie).

## CE QUI AIDE

- Bouger et ouvrir la main chaque jour, en douceur, pour entretenir la mobilité.
- Utiliser des gants rembourrés lors des travaux manuels ou du vélo si les nodules sont sensibles.
- Faire le test de la table tous les 2 à 3 mois : vérifier si vous pouvez encore poser la paume et les doigts bien à plat sur une table.
- Consulter votre médecin dès qu'un doigt commence à rester plié.

## À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Étirer les doigts avec force ou de façon brutale : cela n'allonge pas les cordes et pourrait irriter les tissus.
- Serrer fort des objets durs qui écrasent des nodules douloureux dans la paume.
- Essayer de couper ou de percer les nodules vous-même.

## RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

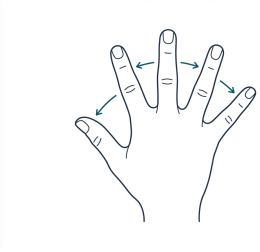


Pendant et après les exercices, une tension légère jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

## QUAND RECONSULTER

- Vous n'arrivez plus à poser la paume et les doigts à plat sur une table (test de la table positif).
- Un doigt reste plié : environ 30 degrés ou plus à sa base, ou toute flexion permanente de l'articulation du milieu du doigt.
- Gêne dans les gestes courants (se laver le visage, enfiler des gants, mettre la main dans une poche).
- Aggravation rapide ou nodules qui deviennent très douloureux.

**Durée habituelle :** Évolution lente et variable, sur des mois ou des années; chez certaines personnes, la maladie reste stable. Les exercices entretiennent la mobilité, sans modifier l'évolution.



### Ouverture douce des doigts à plat sur la table

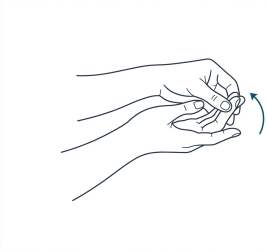
**Départ :** Assis, posez la paume sur une table.

**Mouvement :** Essayez doucement de poser toute la paume et tous les doigts à plat sur la table, sans appuyer fort avec l'autre main. Tenez 10 secondes.

**Dosage :** 5 répétitions, 2 fois par jour.

**Progression :** Faites-le après avoir trempé la main dans l'eau tiède si elle est raide.

**Erreur fréquente :** Écraser le doigt sur la table avec l'autre main.



### Étirement doux de la paume et des doigts

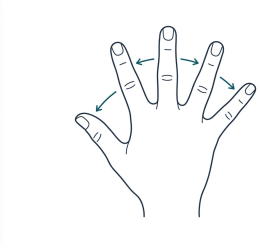
**Départ :** Coude posé sur la table, paume tournée vers vous.

**Mouvement :** Avec l'autre main, ouvrez doucement les doigts et le pouce vers l'arrière jusqu'à sentir un étirement léger et confortable dans la paume. Tenez 15 secondes.

**Dosage :** 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

**Progression :** Maintenez jusqu'à 20 secondes, sans jamais provoquer de douleur.

**Erreur fréquente :** Tirer fort sur la corde fibreuse.



### Écartement des doigts en éventail

**Départ :** Main levée devant vous, doigts détendus.

**Mouvement :** Écartez grand tous les doigts en éventail pendant 5 secondes, puis relâchez.

**Dosage :** 10 répétitions, 2 fois par jour.

**Progression :** Gardez ce mouvement dans votre routine quotidienne.

**Erreur fréquente :** Crisper le poignet.

**Références :** Rooth A et al., Dupuytren's disease: a state-of-the-art review, J Hand Surg Eur Vol, 2026 · Ball C et al., Systematic review of non-surgical treatments for early Dupuytren's disease, BMC Musculoskelet Disord, 2016 · Trojian TH, Chu SM, Dupuytren's Disease: Diagnosis and Treatment, Am Fam Physician, 2007



Dr. Morand