Entorse à la base du pouce (pouce du skieur)

CE QUE VOUS AVEZ

Le ligament situé à la base du pouce, du côté de l'index, a été étiré ou partiellement déchiré, souvent lors d'une chute avec un bâton de ski ou d'un choc avec un ballon. Cette fiche s'applique à une entorse partielle et stable, confirmée par votre médecin. Après la période d'attelle prescrite, des exercices doux redonnent souplesse et force à la pince.

CE QUI AIDE

- Respecter la durée d'attelle du pouce prescrite par votre médecin (souvent 4 à 6 semaines).
- Commencer les mouvements doux du pouce seulement quand le médecin autorise le retrait de l'attelle.
- Mettre de la glace 15 minutes au besoin si la base du pouce est sensible.
- Renforcer progressivement la pince entre le pouce et les doigts à partir de la 6e à la 8e semaine.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Écarter le pouce loin de l'index ou forcer la pince pendant la phase d'attelle.
- Ouvrir des bocaux ou tourner des clés avec force avant la guérison du ligament.
- Reprendre le ski ou les sports de ballon sans protection du pouce pendant les 3 premiers mois environ.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

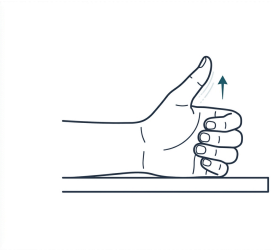


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Sensation que le pouce part sur le côté ou qu'il est très instable (rupture complète possible, qui peut nécessiter une chirurgie rapide).
- Petite bosse douloureuse persistante à la base du pouce, du côté de l'index.
- Douleur ou faiblesse qui empêche de pincer après 6 à 8 semaines.
- Engourdissement du pouce.

Durée habituelle : Retour aux gestes courants en 6 à 8 semaines (période d'attelle comprise); utilisation sans restriction, y compris les sports, vers 12 semaines.



Flexion et extension douces du pouce

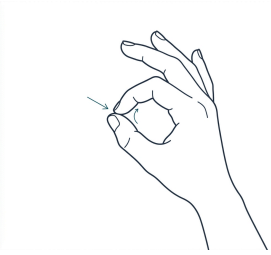
Départ : Main posée sur une table sur le bord du petit doigt (après le feu vert médical pour retirer l'attelle).

Mouvement : Pliez doucement le pouce vers la base du petit doigt, puis revenez en position neutre sans forcer l'ouverture.

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

Progression : Augmentez doucement l'amplitude chaque semaine.

Erreur fréquente : Tirer le pouce loin vers l'extérieur (cela étire le ligament en guérison).



Opposition pouce-doigts (en O léger)

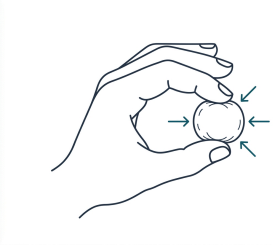
Départ : Main détendue sur la table.

Mouvement : Touchez doucement le bout du pouce avec le bout de chaque doigt, sans appuyer fort.

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

Progression : Pressez très légèrement le bout des doigts ensemble quand la douleur est faible.

Erreur fréquente : Forcer une pince latérale (pince de clé) trop tôt.



Renforcement progressif de la pince avec balle en mousse

Départ : Tenez une balle en mousse très molle entre le pouce et les doigts (à partir de la 6e à la 8e semaine, avec l'accord de votre médecin).

Mouvement : Pressez doucement la balle 5 secondes en gardant le pouce arrondi, puis relâchez.

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

Progression : Passez à une balle plus ferme et reprenez graduellement la pince latérale.

Erreur fréquente : Commencer la pince forte trop tôt.

Références : Dean B et al., Guideline on managing thumb ulnar collateral ligament injuries: the British Society of Surgery for the Hand Evidence for Surgical Treatment (BEST) findings and recommendations, J Hand Surg Eur Vol, 2024 · Avery DM et al., Thumb collateral ligament injuries in the athlete, Curr Rev Musculoskelet Med, 2017

Dr. Morand