

FICHE CONSEIL POUR LES POUCES ATTEINTS DE RHIZARTHROSE

La **rhizarthrose**¹ touche l'articulation de la base du pouce entre l'os trapèze et le premier os métacarpien (l'articulation trapézo-métacarpienne).

Cette arthrose touche aussi bien la main dominante que la main faible. Elle concerne en règle générale les travailleurs qui sollicitent énormément cette articulation.



On retrouve les signes habituels de l'arthrose : douleur, enraidissement articulaire, perte fonctionnelle. L'écriture peut en être perturbée, les pinces entre le pouce et l'index, les prises entre le pouce et la paume de la main, les gestes symboliques comme le salut, le serrage de main, le maniement d'objets usuels comme les clés, les téléphones portables, la voiture. Tout devient très vite compliqué au quotidien lorsque l'articulation trapézo-métacarpienne commence à souffrir. C'est une des articulations les plus sollicitées.

On retrouve plus spécifiquement :

- des douleurs qui réveillent les patients la nuit. Non pas en raison d'une atteinte inflammatoire toutefois possible, mais bien à cause des changements de position et des difficultés à trouver une position antalgique pour la main et le poignet.
- des douleurs localisées à la base de la colonne du pouce, ou dans la tabatière anatomique avec peu ou pas d'irradiations.
- des lâchages spontanés d'objets par instabilité de la colonne du pouce. L'exemple le plus courant est celui du lâchage de la bouteille d'eau lorsqu'on se sert à boire.

¹ <http://www.guide-arthrose.com>

Pourquoi l'éducation gestuelle ?

Les activités de préhension peuvent aggraver les déformations au niveau des mains, c'est pourquoi il est important de modifier son comportement vis-à-vis de ses prises afin de protéger au mieux ses articulations et prévenir ou retarder les déformations. Ici il n'est pas question de limiter vos activités pour «économiser vos articulations» mais bien de faire différemment pour les épargner.

Pour cela :

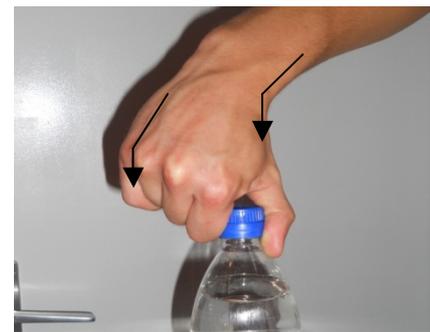
- Appliquer une prévention gestuelle,
- Utiliser des aides techniques en fonction de vos besoins,
- Aménager votre environnement personnel et professionnel,
- Trouver un équilibre entre repos et activité,
- Porter vos orthèses de repos et/ou de fonction.

Principes d'économie articulaire :

- Éviter toutes torsions aux niveaux des doigts, des pouces et des poignets



Transformez
ces gestes

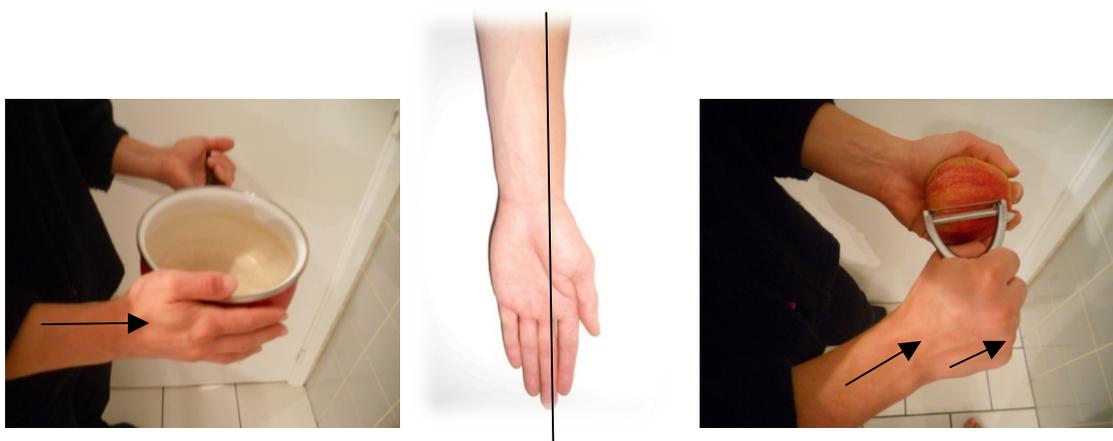


Préférez ce geste



La prise doigts paume main
interne (majeur, annulaire et
auriculaire)

- Essayer de garder la main dans le même alignement que le bras



- Éviter de forcer! Pour cela favoriser l'utilisation des deux mains pour porter un objet lourd.



- Éviter de prendre les objets avec le bout des doigts. Transformez votre geste en ayant un maximum de contact avec l'objet.



- Favoriser: Les prises larges (possibilité de manches grossit)



Intérêt du port de vos orthèses :

Il est important de respecter le port de l'orthèse car elle permet de réduire les sensations douloureuses, de maintenir les articulations souples, de lutter contre les déformations et raideurs articulaires, ainsi que de rendre les activités quotidiennes moins pénibles.



Les aides techniques :

Elles permettent de diminuer les situations de handicap. Elles visent à compenser des incapacités dans la réalisation des habitudes de vie des patients telles que la nutrition, les soins personnels, la communication, l'habitation, les déplacements, l'éducation, le travail, les loisirs, les aspects relationnels.



Voici quelques adresses de revendeur de matériel médical :

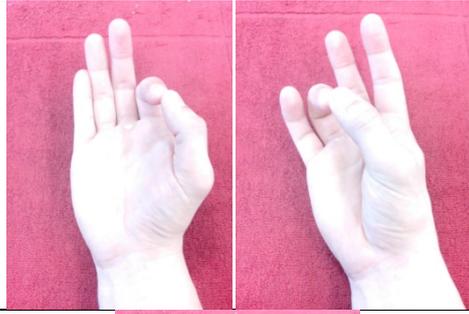
- Maison Coudert : 1 av. Léon Bonnat 64100 Bayonne
- L'Univers du confort : 45 av Jean Léon Laporte- Résidence les Alizés 64600 Anglet

Exercices de mobilité articulaire : (à réaliser au moins une fois par jour)

Ces Exercices doivent être réalisés sans effort et ne doivent pas déclencher de douleur !!!!

Fermer le poing complètement	
Fermer les doigts complètement	
Fermer la main en gardant les doigts tendus	
Fermer la main en gardant le bout des doigts tendus	

Toucher le bout de chaque doigt avec le pouce
et toucher la base du petit doigt pour finir en
maintenant le pouce en ouverture



Ouvrir la main au maximum en la posant à plat
sur une table
Décoller les doigts et le pouce du plan de la
table si possible



Ecarter les doigts et les rapprocher