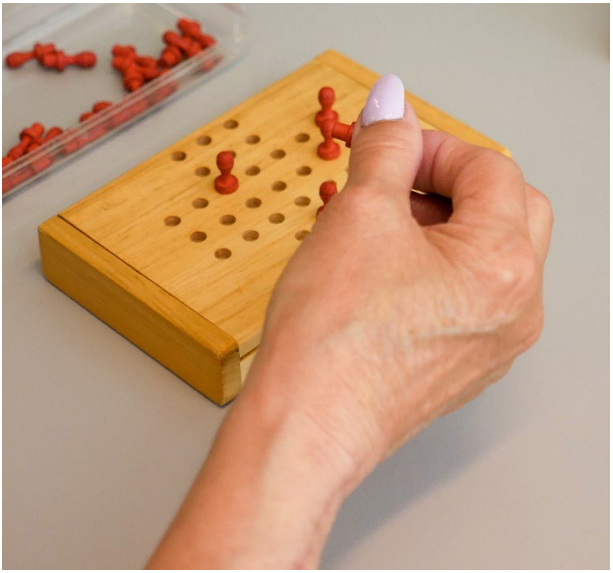
La rhizarthrose

EXPLICATIONS ET TRAITEMENTS



Secteur médico-thérapeutique | Ergothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

QU'EST-CE QUE LA RHIZARTHROSE ?

La rhizarthrose, ou arthrose de la base du pouce, est une maladie articulaire dégénérative, elle correspond à l'usure chronique du cartilage qui recouvre le trapèze et le premier métacarpien à la base du pouce. Elle évolue par poussées qui sont généralement douloureuses et peuvent être déformantes.

QUELLES SOLUTIONS ?

Il n'existe pas de traitement curatif, cependant plusieurs options sont possibles :

- Apprendre à économiser son articulation et la protéger
- Renforcer musculairement la zone concernée
- Au niveau médical, il existe aussi des infiltrations pour réduire les douleurs, et des interventions chirurgicales existent pour remplacer l'articulation.

ECONOMIE ARTICULAIRE ET ATTELLES DE SOUTIEN

Economie articulaire

L'économie articulaire a pour principe d'éviter toute contrainte trop importante sur l'articulation, cependant il est important de ne pas mettre sa main de côté et de bien continuer à l'utiliser !

- Éviter toutes torsions aux niveaux des doigts, des pouces et des poignets
- Essayer de garder la main dans le même alignement que le bras
- Éviter de forcer ! Favoriser l'utilisation des deux mains pour porter.
- 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)

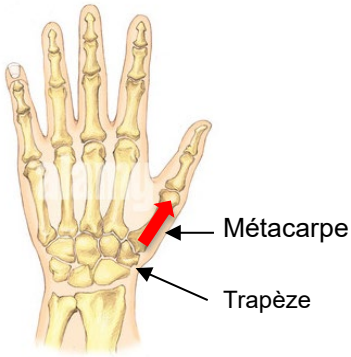
Attelles de soutien

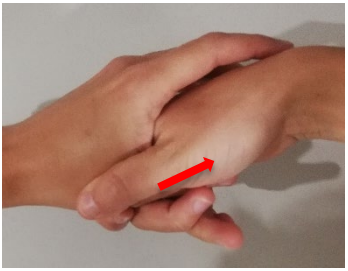
- **Push Brace :** A porter en journée pour les activités, soutien l'articulation arthrotsique

- **Orthèse de repos poignet-pouce** : À porter la nuit, cette orthèse va complètement mettre l'articulation arthrosique au repos et ainsi éviter les positions vicieuses incontrôlées la nuit et les inflammations que cela peut entrainer. Lors des poussées douloureuses elle peut aussi limiter les déformations.

EXERCICES D'ENTRETIEN ET D'ANTALGIE

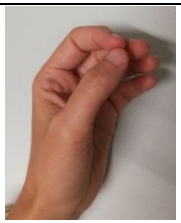
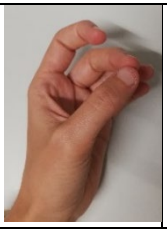
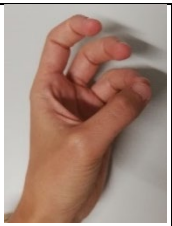
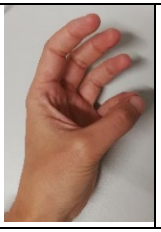
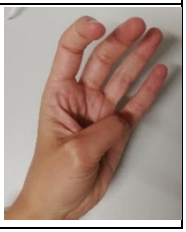
Décoaptation de l'articulation trapézo-métacarpienne :





Mobilisation

Exercice 1		

Exercice 2				
				

Renforcement musculaire

1er exercice		2ème exercice	

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service d’ergothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 71 63

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 85 51

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l’autorisation du Service de la communication de l’Hôpital du Valais.

Réf : 679 120 - 5.28 - 07/2023