



**POUR  
NOTRE PROCHAINE  
BROCHURE GRATUITE**

SMS au 488:  
**give rheumaliga 5**

Un don de 5 francs nous aide déjà à poursuivre la diffusion gratuite de nos brochures.

Conseil, mobilité,  
accompagnement :  
nous aidons les personnes  
souffrant de rhumatismes  
à mieux vivre au quotidien.

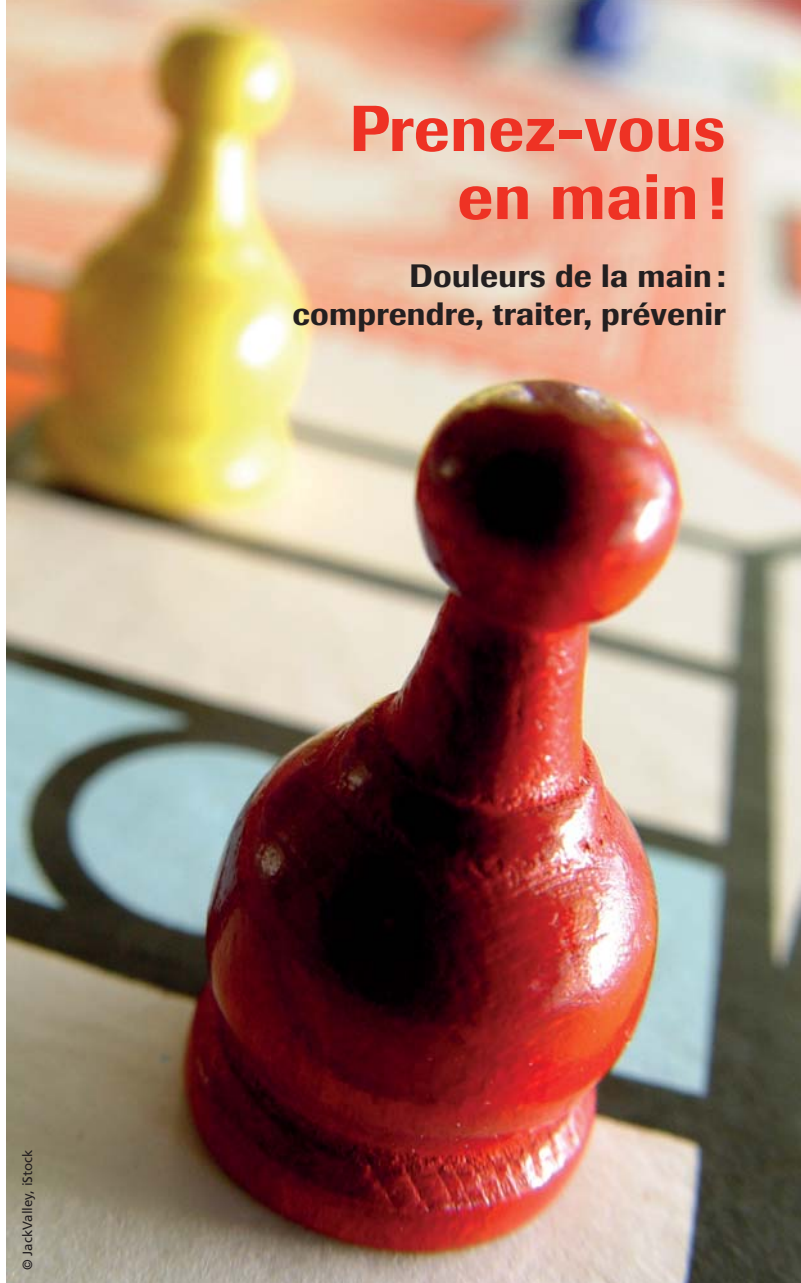
Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.ligues-rhumatisme.ch

F 1050 / 2'000 / OD / 04.2021

Brochure réalisée grâce  
au soutien de  
IBSA Institut Biochimique SA

  
**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité



© JackValley, iStock

# Prenez-vous en main !

**Douleurs de la main :  
comprendre, traiter, prévenir**

  
**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

“ Protégez vos articulations !  
Apprenez les gestes qui  
préservent les articulations  
et utilisez des moyens  
auxiliaires intelligents. ”

“ Les douleurs de la main  
sont un signal d’alarme.  
Des douleurs non traitées  
peuvent entraîner des  
restrictions et des  
handicaps résiduels. ”

“ Si aucun remède maison ne  
soulage vos douleurs dans  
les quinze jours, consultez  
votre médecin. ”



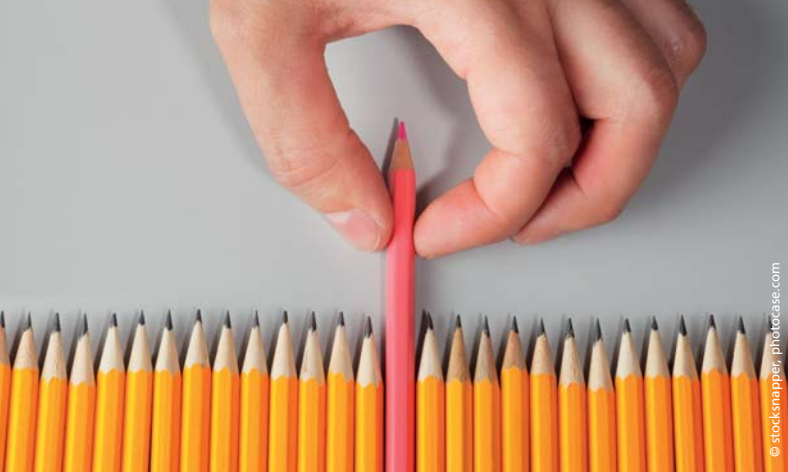
© michaklootwijk, iStock

## Les rhumatismes de la main

Avez-vous des douleurs dans les doigts, les pouces ou le poignet ? Vos mouvements sont-ils entravés ? Il peut s’agir de rhumatismes.

La présente brochure vous donne un aperçu des maladies rhumatismales courantes qui touchent la main telles que l’arthrose, l’arthrite, la goutte, la pseudogoutte et les rhumatismes des parties molles. Seuls vos antécédents médicaux et un examen médical permettront de déterminer si vous souffrez effectivement de rhumatismes. La présente brochure ne saurait se substituer à une consultation médicale.

Découvrez également, à partir de la page 19, de quelle manière vous pouvez protéger, préserver, ménager et dorloter vos mains !



## La main, un outil génial

La main est le couteau suisse de l'évolution humaine. Elle constitue un outil multifonctionnel génial.

La délégation des tâches nécessitant de la force musculaire à l'avant-bras, notamment, est particulièrement élaborée. Il existe bien, dans la main elle-même, des muscles courts dédiés à la motricité fine, mais la force nécessaire pour saisir, pincer, pousser, tourner, tirer, etc. provient de l'avant-bras. De longs tendons favorisent le mouvement et transmettent la force des muscles de l'avant-bras jusqu'au bout des doigts.

L'autre particularité de la main humaine réside dans l'opposition du pouce aux autres doigts, qui rend possible ce que l'on appelle la « prise de précision », assurée notamment par la pince pouce-index.

## L'arthrose des articulations des doigts

L'arthrose est la cause la plus fréquente des douleurs de la main. Elle correspond à des douleurs articulaires liées à l'âge, dites « d'usure ». La maladie touche souvent plusieurs articulations des doigts ; on parle alors de polyarthrose digitale. Le risque de souffrir d'arthrose à partir d'un certain âge est très élevé : chez les plus de 50 ans, la polyarthrose digitale touche une personne sur trois, en majorité des femmes.

### L'apparition d'une arthrose

Un tissu articulaire sain garantit la bonne mobilité de l'articulation et amortit la pression et les chocs. Un début d'arthrose se caractérise par des douleurs articulaires à l'effort. A mesure que le cartilage se dégrade, la maladie provoque un frottement direct « os sur os ». A un stade avancé, elle entraîne d'intenses douleurs associées aux mouvements, des irritations et une raideur de l'articulation. Des excroissances osseuses apparaissent.



© Kristo - Gothard Hunor, Dreamstime.com



© demarco-media, iStock

## L'arthrite de la main

### Usure et hérédité

La fréquence de l'arthrose augmente avec l'âge. C'est la raison pour laquelle on la considère souvent comme une « maladie d'usure ». Inutile cependant de croire qu'on peut y échapper en devenant partisan du moindre effort. Bien au contraire : les personnes physiquement peu actives souffrent beaucoup plus des conséquences de l'arthrose que celles qui bougent beaucoup. L'hérédité joue aussi un rôle. L'arthrose peut en outre découler d'une ancienne lésion articulaire telle que la rupture d'un ligament.

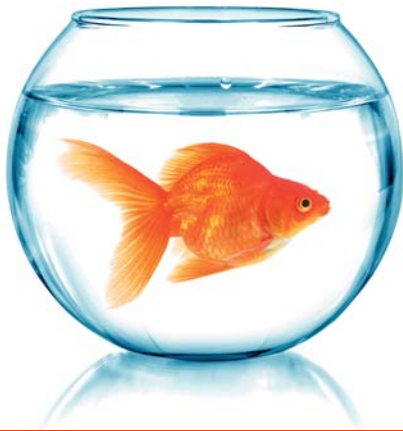
### La rhizarthrose

L'arthrose de l'articulation trapézo-métacarpienne (rhizarthrose) est la maladie dégénérative de la main la plus fréquente, en particulier chez les femmes, et notamment celles plus âgées. L'hypothèse privilégiée est que les modifications hormonales consécutives à la ménopause affectent la stabilité de cette articulation.

L'arthrite désigne les maladies inflammatoires des articulations. L'inflammation entraîne un gonflement, une surchauffe et une altération fonctionnelle de l'articulation concernée. En l'absence de traitement approprié, des dommages importants peuvent s'ensuivre. L'arthrite de la main peut entraver considérablement la réalisation des tâches les plus simples du quotidien.

### La polyarthrite rhumatoïde

La forme d'arthrite la plus répandue est la polyarthrite rhumatoïde (PR). Environ 1 % de la population, en majorité des femmes (70 % des personnes touchées), en souffre. Elle affecte principalement les petites articulations des doigts, et ce de manière symétrique (c'est-à-dire au niveau des mêmes articulations des parties gauche et droite de la main). Un autre symptôme typique de la polyarthrite



© Rose\_Carson, iStock

© fantom\_rf, fotolia.com



rhumatoïde est la raideur des doigts le matin au réveil. Le danger principal? Elle peut détruire complètement les articulations concernées, d'où l'importance d'un diagnostic et d'un traitement précoces.

### **L'arthrite psoriasique**

Outre les manifestations cutanées du psoriasis, la maladie entraîne une inflammation des articulations, de la colonne vertébrale et des tissus mous. Le plus souvent, elle s'attaque aux articulations des doigts, et ce de manière plutôt asymétrique (contrairement à la polyarthrite rhumatoïde). Cette affection se caractérise notamment par un épaississement des doigts et par des modifications des ongles des doigts et des orteils.

### **L'arthrite bactérienne**

Une inflammation articulaire aiguë peut être due à la présence de bactéries. Il est donc conseillé de toujours consulter un médecin après une morsure d'animal (chien, chat, etc.) à la main.

### **Arthrite ou arthrose ?**

Quelques questions simples permettent de déterminer relativement précisément si des douleurs articulaires sont dues à une arthrite ou provoquées par l'arthrose.

Découvrez notre test en ligne à l'adresse [www.gelenk-schmerzen.ch](http://www.gelenk-schmerzen.ch)



© Hayri Er, iStock

© sverea, iStock



## La goutte

La goutte est une forme de maladie très douloureuse, due à des dépôts de cristaux d'acide urique dans les articulations. La plupart du temps, elle s'attaque d'abord au pied, mais peut également toucher le poignet ou les articulations des doigts. Les nodosités goutteuses peuvent également siéger dans le lobe de l'oreille, le coude ou les doigts. C'est la maladie rhumatismale à l'incidence la plus élevée chez les hommes, concernés dans 80 % des cas.

## Le traitement de la goutte

En cas de crise de goutte, les anti-inflammatoires ou les enveloppements à base de fromage blanc permettent de soulager la douleur. Pour éviter que ne surviennent de nouvelles crises, le traitement médicamenteux visera à abaisser le taux sanguin d'acide urique dans le corps.

Les patients souffrant de goutte tireront également profit d'un changement d'alimentation. La quantité d'acide urique dans le corps dépend de la capacité d'élimination par les reins et de l'absorption de purines par le biais de l'alimentation. Les purines se trouvent en quantité particulièrement élevée dans la viande, les abats, les fruits de mer et la bière.



## La pseudogoutte

La pseudogoutte (chondrocalcinose) n'est pas une forme de goutte, mais elle lui ressemble à bien des égards. Elle est due à des dépôts de cristaux de calcium dans les articulations, celles de la main par exemple. Elle correspond donc à une calcification du cartilage. Les dépôts de calcaire agissent comme du papier abrasif sur le cartilage et le détruisent.

La pseudogoutte peut entraîner de fortes douleurs articulaires, des gonflements et d'autres symptômes tels que de la fièvre. Cependant, il peut arriver que des personnes présentant des dépôts de calcaire dans les articulations ne ressentent aucune douleur.

L'évolution de la maladie varie beaucoup d'une personne à l'autre. Au final, les symptômes articulaires chroniques ressemblent à ceux de l'arthrose. Le risque de développer la maladie augmente avec l'âge.

## Les rhumatismes des parties molles

Les affections rhumatismales peuvent aussi toucher les structures molles de la main: muscles, tendons, ligaments, bourses séreuses, etc. Elles vont de la blessure sportive telle que le « pouce du skieur » (rupture de ligament due à un accident de ski) aux maladies de surcharge. Des activités unilatérales répétitives – nettoyage, travail sur ordinateur ou pianotage sur le clavier d'un téléphone portable – peuvent entraîner à la longue des surcharges et des lésions chroniques.

### La ténosynovite

D'intenses douleurs donnant une sensation de piquûre et de tiraillement dans l'articulation du poignet peuvent être dues à une ténosynovite (inflammation de la gaine synoviale d'un tendon), déclenchée par une blessure sportive, une infection bactérienne, une arthrite ou une sollicitation excessive de l'articulation suite à l'adoption de mauvaises postures ou à une activité manuelle répétitive. Le traitement conservateur fait appel aux attelles et aux bandages, ainsi qu'aux pommades et médicaments anti-inflammatoires.



© Michael Schütze, fotolia.com



© Wilkas, fotolia.com

## Que faire en cas de douleurs de la main ?

Tout aussi importants sont les changements de comportement appris et pratiqués en ergothérapie.

### **Les ganglions synoviaux et kystes séreux**

Des ganglions ou kystes peuvent se développer sur les capsules articulaires ou la membrane synoviale des tendons. Ils apparaissent aussi bien au niveau du carpe que des doigts.

Ils peuvent disparaître spontanément. Il est conseillé de les traiter s'ils sont douloureux.

### **Le syndrome du canal carpien**

L'endormissement nocturne d'une main est le premier signe évocateur d'un syndrome du canal carpien ; suivent ensuite les troubles de la sensibilité, les sensations d'engourdissement et les douleurs. Ces symptômes sont dus à la compression du nerf médian au niveau du carpe. Le syndrome du canal carpien est une affection relativement fréquente de la main. Il se traite généralement à l'aide d'une orthèse, de bandages et d'injections. Une intervention chirurgicale est rarement requise.

Commencez par suivre ces trois conseils.

### **Prendre le signal d'alarme au sérieux.**

Les douleurs de la main sont un signal d'alarme. Des douleurs non traitées peuvent entraîner des restrictions et des handicaps résiduels. Toute douleur à la main doit donc être prise au sérieux.

### **Déterminer précocement la cause de douleurs de la main.**

Si aucun remède maison ne soulage vos douleurs dans les quinze jours, consultez votre médecin. Parmi les remèdes usuels, on peut citer les pommades et les compresses aux propriétés réfrigérantes, apaisantes et anti-inflammatoires, ainsi que le bain de lentilles (voir page 22).

### **Savoir préserver ses articulations.**

Cessez de serrer les dents et protégez vos articulations ! Apprenez les gestes qui préservent les articulations et utilisez des moyens auxiliaires intelligents. Découvrez-en plus à partir de la page 24.





© Alexei Cruglicov, iStock



© ruizluquepaz, iStock

## Des spécialistes des maladies de la main

Votre premier interlocuteur en cas de douleurs aux mains est votre médecin de famille. Il ou elle décidera de vous orienter ou non vers un spécialiste des autres disciplines suivantes.

### **Rhumatologie**

La main, organe hautement mobile, fait partie de l'appareil locomoteur. Les maladies de l'appareil locomoteur portent le nom de rhumatismes. C'est pourquoi la majorité des maladies de la main font partie du domaine spécialisé de la rhumatologie. En sont exclues les maladies du système nerveux (neurologie) et les maladies de peau (dermatologie).

### **Chirurgie de la main**

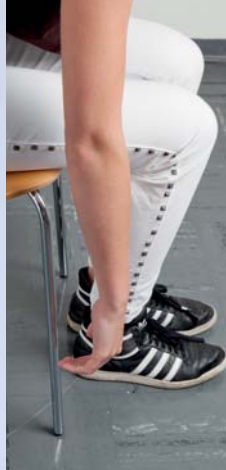
Les mains rassemblent, sur un espace réduit, une foule de structures et de fonctions qui peuvent être altérées par des blessures, des inflammations ou des infections. C'est pourquoi tous les hôpitaux universitaires et cantonaux de Suisse disposent d'équipes spécialisées en chirurgie de la main.

### **Ergothérapie et physiothérapie**

En sus du traitement médical, les physiothérapeutes et les ergothérapeutes peuvent contribuer à la rééducation de la main au quotidien. Ils stimulent la sensibilité de la main et la conscience de ses mouvements. Ils apprennent aux patients à modifier leur comportement pour protéger leurs articulations et leur fournissent des conseils concernant l'utilisation de moyens auxiliaires et l'aménagement ergonomique de leur poste de travail.



© Olga Saepgina, Dreamstime.com



## S'inspirer des enfants

Observez les mains d'un jeune enfant : elles sont généralement plus galbées que nos mains d'adulte. Nos mains s'aplatissent avec l'âge. Non seulement elles perdent leurs courbes, mais elles tendent aussi toujours plus vers l'unilatéralité : le bord interne (du côté du pouce) domine sur le bord externe (du côté de l'auriculaire), largement négligé. Sans compter que le manque d'exercice et la réduction de la masse musculaire liée à l'âge réduisent notre force de préhension. Les mains n'échappent pas à la règle : rester en mouvement est la clé de notre santé et de notre bien-être. Les exercices et conseils ci-dessous réveilleront votre envie de bouger les doigts et vous aideront à prendre conscience de vos mains.

## Exercices d'assouplissement pour les

### Relâchement des mains

- En position assise ou debout, penchez légèrement le buste vers l'avant, laissez tomber librement votre tête, relâchez vos bras et secouez doucement les mains.
- Veillez ce faisant à ne pas solliciter les articulations des poignets.

### Le piano

- Asseyez-vous à une table et posez vos avant-bras sur le plateau, épaules relâchées.
- Imaginez que vous êtes pianiste et jouez de votre instrument en utilisant tous les doigts (sans oublier les pouces !).



## Massage des mains

Prenez un peu d'huile ou de crème au creux d'une main et explorez l'anatomie complexe de sa jumelle.

- A l'aide du pouce, appliquez la crème ou l'huile sur la paume de l'autre main et sentez la robustesse de l'aponévrose palmaire.
- Passez maintenant au dos de la main. Percevez le peu de muscles et de tissus adipeux qui protègent les tendons, les nerfs et les vaisseaux qui courent sous la peau.
- Massez séparément chaque doigt, de la base de l'articulation jusqu'au bout des doigts. Remarquez-vous des différences ?

- Massez les espaces qui séparent l'articulation de la base de chaque doigt. Que sentez-vous ?
- Entourez votre avant-bras et exécutez les mouvements les plus variés à l'aide de votre main libre (saisir, décrire des cercles, écartier les doigts, serrer le poing, etc.). Vous découvrirez que l'avant-bras n'est jamais au repos ; les mouvements des doigts et de la main partent des muscles de l'avant-bras.



© Andrey Artyagov, fotolia.com

## Le bain de lentilles

Plonger et faire bouger ses mains dans un bol rempli de lentilles est une expérience sensorielle aussi agréable que sensuelle. Le bain de lentilles stimule la peau et favorise la circulation.

- Plongez vos mains dans un bassin rempli de lentilles sèches. Pétrissez les lentilles et laissez les couler à travers vos doigts.
- Chauffées (au four classique ou à micro-ondes), les lentilles soulagent les doigts raidis et froids, et apaisent les picotements et les fourmillements.
- Refroidies (au réfrigérateur ou au congélateur), elles soulagent les gonflements et les inflammations.
- Conseil : prenez un « bain » de 5 à 10 minutes chaque jour.

## Protéger ses mains, un réflexe intelligent

Poignées, manches, crayons, couverts, outils... On ne compte plus les objets qui passent chaque jour entre nos mains sans leur être adaptés. Résultat : il faut faire preuve d'une force herculéenne pour réussir à ouvrir un couvercle, on risque de se démonter le poignet pour soulever une poêle et d'étirer excessivement l'articulation des deux dernières phalanges de l'index pour écrire avec un stylo-bille trop fin.

Les moyens auxiliaires permettent d'éviter de telles hyperextensions, sollicitations exagérées et déploiements excessifs de force. Ils ne sont pas réservés aux seules personnes âgées ou souffrant d'un handicap. Leur utilisation relève simplement d'un réflexe intelligent.

Les moyens auxiliaires minimisent les efforts à déployer, délestent les articulations et préservent l'autonomie des personnes à mobilité réduite. Dans les pages suivantes, vous découvrirez les règles de base à observer avec certains de ces moyens auxiliaires.



© Conradin Frei

## Bouger dans l'axe

### Couteau à pain

La force musculaire de la main trouve son origine dans l'avant-bras. Lorsque ces deux parties du corps sont alignées, la transmission des efforts est optimale et la pression qui s'exerce sur l'articulation réduite au minimum. Les moyens auxiliaires comme le couteau à pain à manche coudé permettent d'éviter de plier l'articulation : la main se place dans le prolongement direct de l'avant-bras. Le mouvement de scie est facile à exécuter et préserve les articulations.



## Minimiser les efforts nécessaires

### Ouvre-bouteille Cap-Twister

Pour de nombreux gestes du quotidien impliquant un mouvement de rotation, l'effet de levier permet de décupler nos forces sans solliciter les articulations de manière excessive. L'ouvre-bouteille Cap-Twister, par exemple, permet de venir à bout de tous les bouchons, lisses ou striés, même serrés à fond.

### Pince de ménage

La pince de ménage facilite notamment la préhension des languettes, des aiguilles à coudre et des fermetures éclair. On peut également l'utiliser pour retirer la carte bancaire de la fente d'un distributeur automatique de billets. Le manche élargi permet une ouverture automatique avec un minimum d'effort.



## Renforcer les manches et les poignées

### Elargisseur de poignée en caoutchouc-mousse

Lorsque les articulations des doigts sont touchées par une maladie rhumatismale, tenir un crayon, une poignée ou un manche fin tient du calvaire, car ces mouvements nous obligent à crisper la main. Elargir les manches est une solution : en agrandissant la surface de contact, les doigts sont plus détendus. La main adopte une position dynamique. Les tubes en caoutchouc-mousse sont idéaux pour cela.

Découvrez une multitude d'autres moyens auxiliaires, ainsi que des publications sur le thème du rhumatisme, dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

**[www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)**

## Faire craquer ses doigts : néfaste ou ano-

Les jeunes gens (et ceux qui sont restés jeunes dans leur tête!) aiment faire craquer leurs doigts en tirant dessus ou en les étirant au maximum. Cette extension maximale de l'articulation crée un vide dans la capsule articulaire, ce qui libère brusquement des gaz dissous dans le liquide synovial.

La croyance populaire selon laquelle cette habitude peut entraîner une usure précoce de l'articulation (arthrose) n'a pas été scientifiquement établie. Cette pratique n'en reste pas moins déconseillée, car elle peut entraîner des œdèmes et réduire la force de préhension. Si faire craquer ses doigts est douloureux, il convient de consulter un médecin.