

Comment soulager l'arthrose du pouce

La rhizarthrose, plus connue sous le nom d'arthrose du pouce, toucherait 1,8 million de personnes en France. Si l'on ne peut pas la guérir, on sait de mieux en mieux apaiser les douleurs qu'elle provoque.

Fréquente, cette destruction progressive du cartilage peut passer inaperçue, tout comme elle peut causer des douleurs à la base du pouce, un enraidissement (baisse de mobilité) et un manque de force quand on saisit un objet entre le pouce et l'index. « *Les douleurs se manifestent généralement lors des poussées inflammatoires qui peuvent durer de quelques jours à quelques mois, puis disparaître,* précise le Dr Benoît Augé, rhumatologue. *Elles surviennent le*

matin, lors des premières activités (déroutillage), oulet au repos, et peuvent avoir des répercussions importantes sur la qualité de vie. »

Le pouce peut aussi se déformer après quelques années d'évolution et prendre une forme en Z. Dans les cas sévères, il devient impossible d'ouvrir un bocal, tenir un verre... Cette maladie évolutive touche davantage certaines familles, les femmes, et est plus souvent associée à une arthrose des doigts. Elle peut quelquefois être favorisée par des séquelles de traumatismes ou un travail manuel répétitif.



Pour en savoir plus
arthrose-pouce.com

Des traitements locaux

Faute de traitements curatifs, la prise en charge consiste à soulager et ralentir l'évolution de la douleur et à favoriser la mobilité. Chez soi, lorsqu'une poussée inflammatoire provoque de vives douleurs au repos, on peut appliquer du froid (des glaçons dans un sac plastique ou un pack vendu en pharmacie) sur le pouce. Si la douleur apparaît le matin quand on commence ses activités, le Dr Augé recommande de plonger ses mains dans une bassine d'eau chaude : « *On est rapidement soulagé, car la chaleur a un effet sédatif et décontracturant.* » Ensuite, bien sûr, consultez votre médecin généraliste. En fonction de l'interrogatoire et de l'examen clinique, il pourra vous prescrire des anti-inflammatoires. « *Ils agissent rapidement (quarante-cinq minutes), mais leur effet n'excède pas cinq à dix heures,* souligne le Dr Benoît Augé. *Et plus on est âgé, moins on les supporte. Leur prise au long cours*

est donc déconseillée. » Quant aux médicaments antiarthrosiques d'action lente (glucosamine, chondroïtine), « *ils sont assez peu efficaces* ». En revanche, une orthèse d'immobilisation (attelle), à porter la nuit, permettra de relâcher les tensions douloureuses, de calmer l'inflammation et de prévenir les déformations du pouce. Le médecin peut aussi vous prescrire des séances de rééducation chez un kinésithérapeute afin d'améliorer le fonctionnement global de l'articulation et de diminuer la douleur. « *Cela fait partie des aides, même si ce n'est pas toujours efficace* », admet le rhumatologue.

Une affaire de spécialistes

Si ces premiers traitements ne suffisent pas à vous soulager, le généraliste vous orientera vers un rhumatologue. Après avoir confirmé le diagnostic d'arthrose, il pourra vous proposer une infiltration à

la base du pouce. Elle s'effectue sous guidage radiologique ou échographique, au cabinet du médecin, le plus souvent après une légère analgésie (injection de lidocaïne). Le médecin a le choix entre deux produits : la cortisone à action retard et l'acide hyaluronique, un gel lubrifiant. « *La première donne très souvent de bons résultats, l'amélioration persiste dix à douze mois. Le second est efficace chez un nombre plus réduit de personnes, mais son effet peut être plus durable.* » Inconvénient de l'acide hyaluronique dans cette indication : l'injection n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale et il faut compter entre 100 et 300 euros. Dans tous les cas, en complément, une cure

thermale à visée rhumatologique (Royat, Dax, Cambo-les-Bains...) peut aussi avoir un réel intérêt. Si ces injections n'apportent pas un soulagement réel et durable, reste la chirurgie, notamment la pose d'une prothèse totale du pouce, pour remplacer l'articulation défectueuse. L'intervention, prise en charge par l'Assurance maladie, dure quarante-cinq minutes à une heure et s'effectue en ambulatoire, sous anesthésie locorégionale. « *Dans 95 % des cas, avec cette prothèse articulée, la douleur disparaît et le pouce retrouve sa fonction rapidement* », affirme le Pr Laurent Obert, chirurgien orthopédiste. Mais il faudra changer la prothèse en moyenne tous les dix ans.