

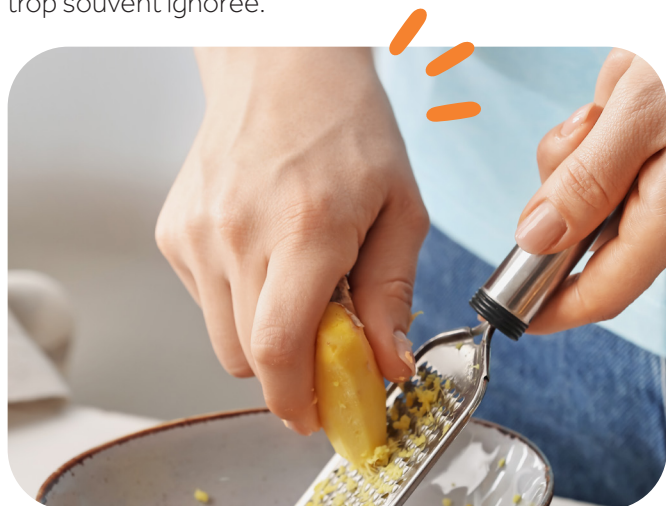
Douleurs au pouce ? Ce n'est pas (toujours) l'âge : l'impact des changements de saison sur la rhizarthrose

Quand les douleurs d'arthrose s'intensifient aux changements de saison, des solutions concrètes existent pour se soigner

À chaque changement de saison, de nombreuses personnes ressentent des douleurs rhumatismales, souvent attribuées au vieillissement. Quand elles interviennent au niveau du pouce, en réalité, elles peuvent révéler une rhizarthrose, une forme d'arthrose fréquente du pouce mais encore méconnue. Inflammation, perte de mobilité et de force, gêne dans les gestes du quotidien : autant de signaux à ne pas négliger. Heureusement, des solutions existent – médicales, paramédicales, et même chirurgicales – pour soulager durablement la douleur et retrouver une vraie qualité de vie.

Quand les changements de saison impactent les douleurs articulaires

A chaque **changement de saison**, certaines personnes peuvent voir apparaître ou s'intensifier certaines **douleurs articulaires** rhumatismales. Beaucoup les attribuent aux variations climatiques, au vieillissement ou à de la fatigue passagère. Quand ces douleurs interviennent au niveau de la main, notamment du pouce, elles peuvent être le signe d'une **rhizarthrose**, une forme d'arthrose touchant la base du pouce, encore trop souvent ignorée.



Cette pathologie, qui concerne **près de 2 millions de personnes en France**, affecte majoritairement les femmes de plus de 50 ans, souvent après la ménopause. Raideurs, gonflements, déformation ; perte de force ou de mobilité sont autant de manifestations possibles. Ces épisodes, parfois banalisés, peuvent pourtant **constituer un signal d'alerte à ne pas négliger**.

Que faire quand la douleur s'installe ? Des solutions adaptées à chaque stade

En cas de douleurs articulaires, un **parcours de soin bien défini** permet de soulager les symptômes ou traiter durablement, en fonction du stade de la rhizarthrose. Dans les premiers stades, plusieurs actions peuvent apporter un réel confort : porter une attelle (orthèse) sur-mesure, généralement la nuit, pour stabiliser le pouce et réduire l'inflammation, diminuer les gestes répétitifs, ou encore utiliser des outils ergonomiques.

Lorsque la douleur devient plus fréquente, persistante, ou impacte les gestes du quotidien, **une évaluation plus approfondie** par un médecin qui pourra prescrire un **traitement médical** (antalgiques, anti-inflammatoires, infiltrations), devient nécessaire.

Ce que beaucoup ignorent, c'est que **des solutions chirurgicales existent** en cas d'échec des traitements médicaux : **la pose d'une prothèse**, qui remplace l'articulation abîmée avec une récupération rapide, une bonne mobilité et un excellent soulagement de la douleur (une opération de courte durée sous anesthésie locale, en ambulatoire avec sortie le jour même), ou **la trapézectomie**, qui consiste à retirer l'os atteint et permet également une bonne récupération, une réduction significative de douleur, mais avec une légère baisse de la force du pouce par rapport à une prothèse. Ces opérations ne sont proposées qu'après l'échec des traitements médicaux mais méritent d'être mieux connues pour que les patients puissent en discuter sereinement avec leur médecin.

Le témoignage inspirant de Laurence, ophtalmologue à la retraite

Parmi les personnes concernées, Laurence Auriol, 68 ans, illustre parfaitement ce que peut représenter la rhizarthrose au quotidien – et **les bénéfices d'une prise en charge adaptée**. Passionnée de sport et longtemps freinée par son activité professionnelle, elle a profité de sa retraite pour **se faire opérer des deux mains**. Malgré une déformation peu visible, la douleur perturbait les gestes les plus simples, jusqu'à l'empêcher de pratiquer le golf. Grâce à une prise en charge chirurgicale sereine et une récupération bien menée, **elle a aujourd'hui retrouvé ses activités favorites**.



« J'ai continué tant que j'ai pu... mais à la fin, tenir un club devenait impossible. Aujourd'hui, je peux rejouer au golf, randonner, faire du paddle... Je revis, tout simplement. » explique-t-elle. Son parcours rappelle que des solutions fiables existent pour soigner sa rhizarthrose.

Arthrose-pouce.com : une plateforme pour mieux comprendre et mieux s'orienter

Pour aider les personnes concernées à identifier leurs symptômes, à mieux comprendre les options de traitement et à trouver les bons interlocuteurs, **la plateforme www.arthrose-pouce.com** propose une information complète, claire et accessible. **Entièrement dédiée à la rhizarthrose et à ses traitements** – mé-

dicaux comme chirurgicaux – elle s'adresse à toutes celles et ceux qui souffrent d'arthrose du pouce.

Le site propose :

- Des **contenus clairs et fiables** sur les symptômes, les stades et les traitements de la pathologie,
- Des **témoignages de patient(e)s** à différentes étapes de leur parcours,
- Un **annuaire de spécialistes**.



Avec environ **14 000 visites mensuelles**, cette plateforme est devenue **la référence en ligne** pour mieux comprendre, agir et s'orienter sans tabou.

Une période propice pour agir

Avant le départ ou au retour des vacances, alors que le rythme reste encore souple, **c'est le bon moment** pour consulter, **établir un diagnostic précis** et si nécessaire, engager un traitement adapté. La douleur n'est jamais anodine : mieux vaut l'écouter plutôt que la négliger.

