

Santé /Prévention/Solutions/Journée Mondiale 17 septembre

## Rhizarthrose : à quel stade en êtes-vous ?

*Une pathologie évolutive du pouce à prendre en charge dès les premiers signes*

La rhizarthrose, forme d'arthrose localisée à la base du pouce, progresse selon quatre stades bien identifiés. Douleurs, perte de mobilité, gêne dans les gestes du quotidien : cette maladie évolutive concerne près de 2 millions de Français, principalement des femmes de plus de 50 ans. Trop souvent minimisée, elle mérite pourtant une attention particulière, car à chaque étape, des solutions existent pour soulager et freiner son évolution. De la gêne légère aux déformations sévères, mieux comprendre les phases d'évolution de la rhizarthrose permet d'agir à temps et d'éviter que la douleur ne s'installe durablement. La journée mondiale de l'arthrose, le 17 septembre, est l'occasion de faire le point avec des spécialistes et la plateforme [arthrose-pouce.com](http://arthrose-pouce.com).

### Une pathologie évolutive en quatre temps

La rhizarthrose, arthrose de l'articulation trapézo-métacarpienne à la base du pouce, se développe en général selon quatre stades clairement identifiés par les médecins, notamment grâce à la classification radiologique de Dell.

#### Stade 1, des douleurs précoces, mais des radios souvent normales :

Le cartilage commence à s'altérer, mais la forme de l'articulation reste intacte. Les radiographies sont souvent normales, ce qui contribue à un retard fréquent du diagnostic. Pourtant, la gêne est bien là : douleurs lors d'activités manuelles simples (jardinage, bricolage, cuisine), fatigue musculaire, perte de précision dans les mouvements du pouce.



#### Stade 2, les premières déformations apparaissent :

À ce stade, l'usure du cartilage est clairement visible à l'imagerie. Les douleurs deviennent plus fréquentes, parfois présentes au repos. Une déformation légère de l'articulation commence à se dessiner, modifiant l'alignement du pouce. Le quotidien se complique : la pince pouce-index perd en efficacité, les gestes deviennent plus hésitants. À ce stade, une prise en charge médicale, fonctionnelle et posturale (orthèses, gestes adaptés, rééducation) permet souvent de retrouver un confort de vie.

#### Stade 3, perte de mobilité et douleurs constantes :

L'atteinte articulaire devient sévère. Le pouce perd en mobilité, les douleurs sont constantes. Les gestes fins du quotidien – écrire, boutonner ses vêtements, manipuler un téléphone ou un trousseau de clés – deviennent difficiles, voire impossibles sans adaptation. Cette dégradation impacte fortement l'autonomie et la qualité de vie.

#### Stade 4, séquelles durables :

À ce stade avancé, l'articulation présente une déformation marquée, avec une destruction quasi totale du cartilage. Le pouce peut se bloquer dans certaines positions, limitant gravement les mouvements. Les séquelles sont alors durables et nécessitent souvent une prise en charge chirurgicale telle que la trapézectomie ou la pose d'une prothèse de pouce, qui permet de restaurer fonction et confort. Comprendre précisément ces stades et leurs manifestations cliniques permet d'agir rapidement et d'adapter le traitement à chaque phase. Un dépistage et une intervention précoce offrent ainsi la meilleure chance de soulager la douleur, de préserver la mobilité et de maintenir l'autonomie des patients.

**Un parcours de soin coordonné pour une prise en charge adaptée**

Parce qu'il n'y a pas une rhizarthrose mais des profils multiples, la coordination entre professionnels de santé est essentielle. L'objectif : adapter la prise en charge à chaque patient et à chaque stade.

Le **médecin généraliste** pose le diagnostic : *« Les patients arrivent avec une douleur sans cause identifiée. Mon rôle est d'évoquer une rhizarthrose, de prescrire une radio si besoin, de proposer une orthèse ou des conseils pratiques, puis d'orienter vers les spécialistes »*, explique le Dr Tristan Desmazière.



**Dr. Isabelle Payre - Rhumatologue**

Le **rhumatologue** affine le diagnostic, propose un traitement adapté et coordonne avec les autres intervenants : *« J'évalue à la fois l'imagerie, la clinique, j'ajuste les soins (antalgiques, infiltrations) et j'oriente vers un autre praticien selon le stade. La rééducation et les orthèses ont un rôle central pour préserver l'autonomie du patient »*, précise la Dr Isabelle Payre.

Le **kinésithérapeute** agit sur la douleur, la mobilité et le renforcement musculaire *« On soulage avec des mobilisations douces, des exercices spécifiques pour renforcer les muscles du pouce et éviter une perte de fonction. C'est essentiel pour reprendre confiance et rester actif »* explique Nicolas Joly, kinésithérapeute.

**À propos d'Arthrose-pouce.com**

Arthrose-pouce.com est une plateforme d'information indépendante, entièrement dédiée à la rhizarthrose. Elle a pour objectif principal d'apporter des solutions concrètes aux patients en présentant toutes les options disponibles (médicales, fonctionnelles ou chirurgicales) tout en valorisant leurs témoignages et en les accompagnant à chaque étape de leur parcours de soins. Il s'agit de la seule ressource en ligne spécifiquement consacrée à l'arthrose du pouce, avec une information fiable, neutre et accessible à chacun.

L'**ergothérapeute**, enfin, accompagne le patient dans l'adaptation de son quotidien et de ses outils : *« L'objectif est de continuer à utiliser sa main malgré la douleur. L'orthèse sur mesure, l'adaptation du geste, des objets du quotidien plus ergonomiques... tout cela a un effet concret sur la qualité de vie »*, témoigne Valérie Madert, ergothérapeute et orthésiste.

Le **chirurgien** intervient en dernier recours lorsque les traitements conservateurs ne suffisent plus : *« Selon le stade de la rhizarthrose, nous proposons la pose d'une prothèse ou une trapézectomie pour soulager durablement la douleur et restaurer la fonction du pouce »*, explique la docteure Sandrine Maillot-Roy, chirurgienne de la main. L'intervention, réalisée en ambulatoire, est suivie d'une immobilisation puis d'une rééducation adaptée.

**Arthrose-pouce.com : le site d'information de référence**

Pour s'informer sur la rhizarthrose et mieux vivre avec cette pathologie, le **site d'information de référence [www.arthrose-pouce.com](http://www.arthrose-pouce.com)**, met à disposition des contenus clairs, fiables et accessibles. Entièrement dédié à l'arthrose de la base du pouce, il accompagne toutes les personnes concernées, quel que soit le stade de la pathologie ou l'étape de leur parcours. Le site détaille les quatre phases d'évolution de la rhizarthrose, propose **des conseils concrets** pour adapter ses gestes au quotidien, donne la parole à des patients via des **témoignages variés**, et recense les **professionnels de santé** impliqués dans la prise en charge (rhumatologues, kinésithérapeutes, orthésistes...). Grâce à un **annuaire géolocalisé**, chacun peut facilement identifier un spécialiste proche de chez soi. Avec près de 14 000 visites chaque mois, la plateforme s'affirme aujourd'hui comme **une ressource de référence** pour comprendre la maladie et agir efficacement.

Mieux vaut dépister la maladie à temps et **ne pas attendre que la gêne devienne un handicap**. Chaque stade de l'arthrose du pouce peut faire l'objet d'une prise en charge adaptée, pour retrouver confort, autonomie et qualité de vie.