

Santé / Arthrose / Témoignage

## RHIZARTHROSE : QUATRE PARCOURS, UN MÊME SOULAGEMENT

une plateforme enrichie pour mieux informer et accompagner les personnes concernées

Béatrice, Christian, Philippe et Gérald ont un point commun : la douleur à la base du pouce a bouleversé leur vie professionnelle et personnelle. Tous ont souffert de rhizarthrose, une arthrose invalidante du pouce qui limite les gestes les plus simples. Et tous racontent aujourd'hui le même chemin : celui du soulagement retrouvé grâce à une prise en charge chirurgicale et une rééducation adaptée.



### Quand la douleur du pouce devient un handicap invisible

Soigner, jouer, créer, exercer son métier ou simplement ouvrir un bocal : pour ces quatre patients, la douleur à la base du pouce avait rendu ces gestes impossibles. Béatrice, **infirmière**, Christian, **trompettiste professionnel**, Philippe, **pianiste**, et Gérald, **dentiste retraité**, racontent leur parcours « de la douleur au soulagement ». Leur point commun : une **rhizarthrose avancée, parfois bilatérale**, un quotidien bouleversé, et une renaissance grâce à une **chirurgie de la main bien conduite et une rééducation adaptée**.

### Christian, Trompettiste : rejouer sans souffrir

**Trompettiste soliste** au Friedrichstadt-Palast de Berlin, la plus grande scène de spectacles d'Europe, **Christian a vécu des années de douleurs lancinantes à la base du pouce**. Même au repos, sa main lui faisait mal. Les gestes répétitifs, la pression sur les pistons et la tenue prolongée de l'instrument ont accéléré l'usure articulaire. Infiltrations, kinésithérapie, orthèses : il essaie tout, sans succès durable. Il se décide alors à la **chirurgie, d'abord à la main droite, puis à la gauche**.

« J'ai compris que les os frottaient entre eux, que l'articulation était détruite. Je risquais de perdre définitivement la mobilité. Six semaines après, je retrouvais mon autonomie. Le plus étonnant, c'est à quelle vitesse on oublie les douleurs. La chirurgie m'a rendu la vie. » Aujourd'hui, il a repris la scène, le sport, le jardinage, et joue sans crainte.



### Gérald, Dentiste retraité : retrouver des gestes sûrs

Pendant des années, **Gérald, dentiste passionné, a ressenti une gêne à la base du pouce** : perte de force, raideur, gestes de précision devenus pénibles. **Saisir un instrument, tourner une clé, visser une ampoule...** chaque geste devenait une épreuve. Le diagnostic de rhizarthrose confirme l'**usure articulaire** liée à des années d'exercices manuels minutieux. Grâce à une chirurgie bien conduite et à une rééducation progressive, Gérald a retrouvé la **liberté de mouvement** nécessaire à ses activités quotidiennes. « Très tôt après l'intervention, j'ai ressenti un vrai soulagement. Je pouvais à nouveau bouger sans douleur. Retrouver l'usage de mes mains, c'est retrouver le plaisir d'agir. » Aujourd'hui, il savoure les **gestes simples du quotidien : bricoler, jardiner, cuisiner**, sans douleur ni appréhension.





## Philippe, Pianiste : rejouer avec précision

**Pianiste professionnel, Philippe vit de la virtuosité de ses doigts. Mais un jour, la mécanique s'enraye.** Certains de ses doigts s'endormaient, ses gestes perdaient en précision, ses mains ne répondaient plus aussi bien. **D'abord légère, la gêne devient handicapante** : perte de force, raideur, douleur à chaque écartement du pouce. Le diagnostic de **rhizarthrose** confirme ses craintes. Après une première intervention, **la récupération est spectaculaire** « Dix jours après, je recommençais mes exercices. La douleur avait disparu. Il reste une légère perte de puissance sur certains concertos, mais je peux rejouer normalement. L'opération m'a permis de continuer mon métier. » Philippe a **retrouvé sa dextérité, sa précision et son plaisir de jouer**, sans douleur ni appréhension.

## Ne pas attendre que la douleur s'installe

La **rhizarthrose**, ou arthrose du pouce, touche particulièrement les personnes dont les mains sont sollicitées quotidiennement : soignants, artisans, artistes, professions manuelles... Elle entraîne douleurs, perte de force, raideur et gêne fonctionnelle.

Mais des solutions existent : **orthèses, kinésithérapie, infiltration, puis chirurgie** lorsque la douleur devient invalidante. Les progrès des prothèses et des techniques chirurgicales permettent aujourd'hui une récupération rapide et durable, avec un **haut taux de satisfaction**.

Tous ces patients partagent le même message :

**« ne pas attendre que la douleur s'installe ».**

Une consultation précoce auprès d'un **chirurgien de la main** ou d'un **centre spécialisé** permet d'évaluer les options de traitement et d'éviter la perte d'autonomie.

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](http://www.arthrose-pouce.com)** propose une information complète, claire et accessible. **Entièrement dédiée à la rhizarthrose et à ses traitements**, elle 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, des **interviews exclusives de spécialistes** (rhumatologues, kinésithérapeutes, orthésistes, hypnothérapeutes, médecins généralistes et chirurgiens de la main) apportant un éclairage complémentaire sur les différentes étapes de la prise en charge et un **annuaire de chirurgiens**. Avec en moyenne **19 000 visites mensuelles**, cette plateforme est devenue **la référence en ligne** pour mieux comprendre, agir et s'orienter sans tabou.

## À propos d'Arthrose-pouce.com

**Arthrose-pouce.com** est une **plateforme d'information indépendante, entièrement dédiée à la rhizarthrose**.

Elle apporte des solutions concrètes aux patients en présentant toutes les options disponibles (médicales, fonctionnelles ou chirurgicales), valorise leurs témoignages et les accompagne à chaque étape de leur parcours de soins. Unique en France, cette ressource en ligne propose une information fiable, neutre et accessible, avec plus de 19 000 visites mensuelles.

