

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 90

**Artikel:** Vos doigts vous font mal : consultez!  
**Autor:** Weigand, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830340>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vos doigts vous font

L'arthrose touche le plus souvent les articulations des doigts. Une prise en charge rapide permet de réduire les conséquences très invalidantes. Explications.

**S**avez-vous que l'arthrose, qui peut toucher toutes les articulations, menace avant tout celles des doigts? Dès 80 ans, les atteintes des phalanges et des pouces constituent ainsi 60% des cas d'arthrose chez les hommes et 90% des cas chez les femmes. «Malgré cette prévalence de l'arthrose digitale, qui débute vers la cinquantaine, les personnes concernées consultent peu. A cause du facteur héréditaire, familial, elles sont résignées, pensant qu'il n'y a rien à faire», constate le Dr Georges Kohut.

Pourtant, comme nous l'explique ce spécialiste en chirurgie orthopédique et traumatologie et chirurgien de la main ainsi que des nerfs périphériques à la Clinique Générale Sainte-Anne à Fribourg, il existe divers moyens de soulager les patients et d'éviter que la maladie ne devienne trop invalidante.



sauteuses, de ponceuses, etc.), favorisent cette maladie, de même que la pratique de sports, tels la grimpe ou le volleyball ou encore l'exposition prolongée au froid.

## TROIS FORMES D'ATTEINTES

On distingue trois formes de cette atteinte des mains. La première, l'arthrose des interphalangiennes dis-

**«Dans tous les cas, il faut s'adresser à un spécialiste en chirurgie de la main»**

DR GEORGES KOHUT

## SOUVENT HÉRÉDITAIRE

Rappelons que l'arthrose est une usure du cartilage articulaire qui entoure et protège les os, et réduit les frictions. Elle évolue par poussées douloureuses, avec des périodes d'inflammation de la synoviale — la membrane qui fabrique le liquide servant justement à nourrir le cartilage et à l'«huiler» pour en freiner l'usure. A la longue, les doigts sont déformés et enraïdis par des nodosités — des excroissances osseuses — sur les articulations.

Les causes exactes de l'arthrose digitale restent méconnues. On sait qu'elle a un fort caractère héréditaire et touche surtout les femmes dès 50 ans. Des aliments ou des boissons acides (vin blanc, par exemple) semblent l'aggraver. Certains métiers, soumettant les mains à des vibrations notamment (par l'utilisation de scies

tales, entre les deuxième et troisième phalanges, est très fréquente, mais généralement peu invalidante, l'articulation étant peu flexible et les douleurs s'estompant souvent d'elles-mêmes.

Plus rare, l'arthrose des articulations interphalangiennes proximales, entre les première et deuxième phalanges. Elle est plus invalidante, car ces articulations sont plus mobiles et la douleur persiste souvent longtemps.

Enfin, la rhizarthrose touche, quant à elle, l'articulation de la base du pouce, entre le trapèze (petit os du poignet) et le premier des os métacarpiens (qui constituent la paume). C'est l'arthrose de la main la plus fréquente, particulièrement handicapante: en limitant la mobilité du pouce, elle limite la précision des gestes et sa force, rendant plus difficile, voire impossible,

son mouvement de pincement avec l'index notamment. Or, c'est lui qui permet des gestes, comme visser des bouchons de bouteille, écrire ou tourner une clé dans une serrure.

## PREMIERS SYMPTÔMES: DOULEURS ET RAIDEURS

L'arthrose débute par une douleur au réveil, un engourdissement et la difficulté à plier les doigts, qui passent une fois l'articulation «échauffée». Au niveau des pouces, la douleur survient à la racine, près du poignet, et est déclenchée par le mouvement ou par pression sur cet endroit.

Ces douleurs évoluent par crises, avec les doigts qui enflent, puis qui craquent, pour finir par se déformer, plus ou moins vite, et perdre de leur mobilité. «Ils perdent aussi de leur force, parce que le patient les bouge moins pour éviter d'avoir mal», note le Dr Kohut.

## TRAITEMENTS ET RÉÉDUCATION

L'arthrose des mains se traite d'abord par des médicaments antalgiques et anti-inflammatoires (comprimés ou gels ou griffe du diable notamment). Le port d'attelles, standard ou sur mesure, sert à mettre les articulations au repos. Et des séances d'éducation posturale par un ergothérapeute permettent d'apprendre les bons gestes et ceux à éviter, tout en musclant les mains.

Si c'est insuffisant, notamment en cas de rhizarthrose, le médecin peut proposer des infiltrations de cortisone. Elles font effet pendant trois mois, mais rarement définitivement. On ne peut d'ailleurs répéter ces injections plus de trois fois, car, à la longue, la cortisone risque d'endommager les tissus, provoquant, par exemple, une atrophie, un amincissement de la peau.

## CHIRURGIE ET PROTHÈSES EN DERNIER RECOURS

En dernier recours, si la douleur et l'invalidité sont trop importantes,

# mal : consultez !



Malgré des premières douleurs qui apparaissent généralement vers la cinquantaine, les patients sont très peu nombreux à consulter «étant résignés». Or, on peut éviter que la maladie ne devienne trop invalidante.

le médecin proposera la chirurgie. «Dans tous les cas, il faut s'adresser à un spécialiste en chirurgie de la main pour une telle intervention», avertit le Dr Kohut.

En cas d'atteinte du bout des doigts, le chirurgien va bloquer l'articulation, ce qui élimine en général la douleur. On peut opérer ainsi plusieurs doigts à la fois, mais une main après l'autre, sous anesthésie régionale ou complète, à choix.

Les articulations interphalangiennes proximales, elles, peuvent être remplacées par un implant, comparable à une miniprothèse articulée du genou, qui sera scellé dans l'os. Utilisé depuis plusieurs décennies, il doit être remplacé quelquefois au bout

d'une quinzaine d'années. «Outre les risques inhérents à toute intervention chirurgicale (infection, risque de toucher un nerf, etc.), la prothèse risque de se desserrer, mais cela arrive rarement», note le chirurgien.

## PROTHÈSES POUR LE POUCE MOINS ÉPROUVÉES

Il existe aussi des prothèses pour l'arthrose de la base des pouces. «Mais, vu la complexité de cette articulation, en forme de selle, permettant des mouvements de glissement et de rotation à la fois, aucun implant actuel n'a vraiment fait ses preuves, et je ne les conseille pas», explique le Dr Kohut. Préférant, pour sa part, proposer une trapézectomie avec plas-

tie de suspension. Cette intervention consiste à ôter le trapèze, petit os entre le poignet et le pouce, et d'interposer un morceau de tendon à la place, tout en reliant les deux premiers os métacarpiens. «Cela évite d'introduire un corps étranger et tient à vie», note le chirurgien. Mais le patient ne retrouvera pas toute la force de ses pouces.» Après l'intervention, il devra porter une attelle plâtrée pendant trois semaines et suivre rapidement quelques séances de mobilisation et d'ergothérapie.

La plupart des patients ainsi opérés sont satisfaits, et nombre d'entre eux demandent d'opérer la deuxième main, conclut le Dr Kohut.

ELLEN WEIGAND