

Rhizarthrose



Définition

La rhizarthrose est une forme d'arthrose qui touche l'articulation située à la base du pouce, appelée trapézo-métacarpienne (TM), articulation entre le trapèze et le 1^{er} métacarpien. Elle joue un rôle capital dans le mouvement du pouce. Les femmes après la ménopause sont plus à risque d'être touchée.

Cause

La rhizarthrose est un processus naturel du vieillissement des articulations et résulte d'une usure progressive du cartilage de la TM. Elle peut également survenir à la suite d'une fracture. Le cartilage s'affine provoquant un contact direct entre les deux os de l'articulation. Si l'arthrose est avancée, des ostéophytes (petits morceaux d'os pointus) peuvent apparaître dans l'articulation et augmenter les douleurs.

Certains facteurs peuvent accélérer le processus, tel que des activités manuelles répétées ou une laxité de l'articulation.

Symptômes

Les symptômes se manifestent par une douleur localisée à la base du pouce, souvent accompagné d'un manque de force et de mobilité. Un œdème peut également être présent avec une déformation en « Z » de la colonne du pouce pour des formes d'arthrose plus avancées. Cette dernière peut rendre difficile voire impossible de mettre la main à plat.

La radiographie permet de confirmer l'atteinte de l'articulation trapézo-métacarpienne en observant cette déformation ou des petits morceaux d'ostéophytes.

Traitement non chirurgical

Les moyens mis en œuvre en ergothérapie ne permettent pas de restaurer l'articulation ni d'en réduire l'atteinte, mais visent principalement à soulager la douleur. Ils reposent sur des techniques antalgiques telles que la chaleur, la vibration, la thérapie manuelle, la détente musculaire, le TENS ou le taping. Des exercices de renforcement doux des muscles stabilisateurs sont également proposés, ainsi que des exercices destinés à préserver les amplitudes articulaires et la dextérité manuelle. **Une orthèse thermoformée** sur mesure peut être réalisée afin de mettre le pouce au repos. Des conseils sont enfin apportés pour optimiser les prises et les gestes du quotidien.



Traitement chirurgical

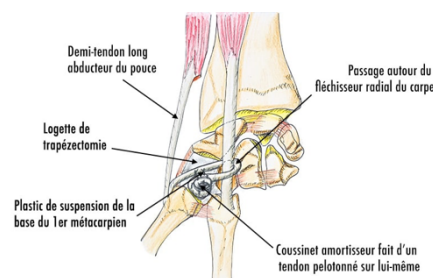
Le traitement chirurgical est envisagé uniquement si le traitement non chirurgical n'est pas suffisant.

Deux types d'intervention chirurgicale existent pour diminuer les douleurs : la trapèzectomie ou la prothèse de pouce. Le choix dépend de l'étendue de l'arthrose, de l'âge, de la profession ainsi que de l'évaluation du chirurgien.

La trapèzectomie :

Elle consiste à retirer un petit os, appelé « trapèze », afin de couper toute friction douloureuse entre le trapèze et le métacarpien. Cet espace est généralement comblé par un bout de tendon, prélevé lors de la chirurgie sur une partie des tendons.

Une attelle d'immobilisation est alors portée pendant environ 1 mois et plusieurs mois de rééducation sont à prévoir afin de retrouver la mobilité et la force sans douleurs.



La prothèse du pouce :

Afin de pouvoir remplacer l'articulation par une prothèse, celle-ci ne doit pas être trop endommagée par l'arthrose. La durée de convalescence est généralement plus courte que celle d'une trapèzectomie, avec un temps d'immobilisation réduit. La durée de vie d'une prothèse peut varier, mais se trouve généralement autour des 15 ans, nécessitant une nouvelle intervention.



Indications post-opératoire :

Des restrictions temporaires sont nécessaires pour permettre une bonne cicatrisation. Une attelle sur mesure est généralement prescrite pour limiter certains mouvements dans les premières semaines, et calmer les éventuelles douleurs. La récupération dure généralement 2 à 3 mois, parfois avec une rééducation en ergothérapie. Durant les deux premiers mois, seuls des efforts de prise légers sont autorisés. Suite à cette période-là, la force pourra gentiment être réentraînée.

Complications

Toute intervention chirurgicale implique des risques de complications. Voici les plus connues :

- Infection de la plaie (douleurs anormales, gonflement, rougeur).
- Problème de cicatrisation (plus fréquent chez le fumeur et les diabétiques)
- SDRC – Syndrome Douloureux Régional Complexe (réaction disproportionnée du système nerveux : main douloureuse, gonfle, transpiration excessive, raideur)

Complications propres à la rhizarthrose :

- Douleurs diffuses, le long de la colonne du pouce jusqu'à sa base
- Manque de mobilité et de force

Complications propres à la prothèse de pouce :

- Luxation ou déplacement de la prothèse du pouce, surtout dans les premiers mois
- Usure de la prothèse au fil des années, pouvant nécessiter la pose d'une nouvelle prothèse

Références :

Images :

- <https://letraumato.com/rhizarthrose/>
- <https://www.thuiszorgwebshop.be/fr/attelle-pouce-pre-cut-type-papillon.html>
- <https://www.centredelamainsauvegarde.fr/rhizarthrose-prothese-de-pouce>

Texte :

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1878622712000148>
- <https://www.hand-clinic.ch/pathologies/rhizarthrose/#definition>
- CHUV