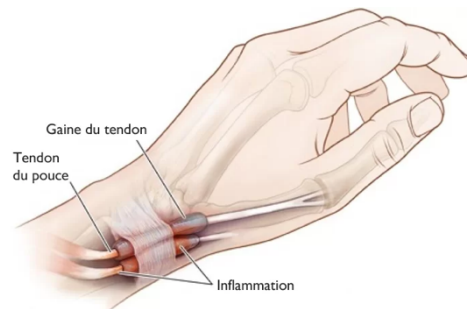


Tendinite de De Quervain



Définition

La tendinite de De Quervain, également appelée ténosynovite de De Quervain, est une inflammation de deux tendons du pouce (court extenseur du pouce ainsi que le long abducteur du pouce) ainsi que de leur gaine, situé sur le versant radial du poignet.

Ces deux tendons cheminent à l'intérieur d'un canal fibreux comparable à un tunnel étroit. Lors de sollicitations répétées, ils peuvent s'épaissir, alors que ce tunnel ne s'élargit pas. Cela entraîne un conflit mécanique responsable de douleurs lors des mouvements du pouce et du poignet.

Cause

Cette affection est le plus souvent liée à une surutilisation du poignet et du pouce. Elle peut apparaître lors de :

- Mouvements répétés du poignet ou des doigts
- D'un maintien statique prolongé de postures contraignantes lors du port de charges lourdes
- D'un changement d'activité
- D'une utilisation inhabituelle de la main
- Plus rarement, un choc direct sur le poignet peut également en être à l'origine

Certaines situations favorisent son apparition, notamment chez les jeunes parents en raison des gestes répétés liés aux soins du nourrisson. Les variations hormonales pendant la grossesse ou après l'accouchement peuvent aussi jouer un rôle.

Symptômes

- Douleur au mouvement sur le bord radial du poignet, du côté du pouce
- Sensibilité à la pression au niveau de la gaine
- Gonflement local possible
- Sensations de frottement ou de crépitement lors des mouvements
- Parfois fourmillements ou décharges dans la zone

Ces douleurs peuvent être accentuées lors de certains gestes du quotidien (saisir un objet, tourner une clé, porter un enfant).

Traitement conservateur

Le traitement est dans un premier temps non chirurgical. Il repose sur :

- La mise au repos du poignet et du pouce
- Le port d'une attelle, souvent la nuit, pour limiter les mouvements
- La prise d'anti-inflammatoires sur une courte durée
- Des séances de physiothérapie ou d'ergothérapie si nécessaire

D'autres approches peuvent être proposées selon les cas : exercices adaptés de renforcement, techniques antalgiques (TENS, ultrasons), application de chaud ou de froid, ou taping.

En cas de persistance des symptômes, une infiltration de corticoïdes dans le canal des tendons peut être réalisée.

Traitement chirurgical

Si le traitement conservateur ne suffit pas ou en cas de récurrence, une intervention chirurgicale peut être envisagée.

Elle consiste à libérer le passage des tendons en ouvrant ou en élargissant le tunnel dans lequel ils circulent. L'opération est généralement réalisée en ambulatoire, sous anesthésie locale.

La reprise des activités dépend du type de travail, en général entre 1 et 4 semaines.

Références :

Photos :

- <https://sante.orthodz.com/2016/08/22/tendinite-du-poignet-de-quervain-comment-la-traiter/>

Texte :

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1878622711001068>
- CHUV
- Livre Tessadit Aissaoui « Guide pratique de la rééducation de la main, du poignet et du coude
- Livre thérapie de la main Gréory Mesplié