

Santé / Canicule / Rhizarthrose

CANICULE

Pourquoi les fortes chaleurs peuvent aggraver les douleurs liées à l'arthrose du pouce ?

Alors que les épisodes caniculaires se multiplient, les personnes atteintes de rhizarthrose voient souvent leurs douleurs **s'intensifier**. Déshydratation, inflammation, fatigue musculaire, œdèmes... avec la hausse des températures, les symptômes de cette arthrose encore méconnue peuvent s'accroître. La plateforme **Arthrose-pouce.com** présente les **bons réflexes pour préserver la mobilité de la main et limiter les douleurs pendant l'été**.



LA CHALEUR un facteur aggravant insoupçonné

Lorsque l'on pense à la canicule, on l'associe généralement à des problèmes de santé comme des risques cardiovasculaires ou à la déshydratation. Pourtant, les fortes chaleurs peuvent également **aggraver les symptômes de la rhizarthrose**. Déshydratation, inflammation, œdèmes ou fatigue musculaire peuvent accentuer les douleurs, la raideur et la perte de mobilité du pouce.

Résultat : des gestes anodins **comme ouvrir une bouteille d'eau, porter une glacière, préparer un barbecue, essorer une serviette de plage** ou même tenir un livre deviennent particulièrement difficiles, voire **impossibles**. Souvent banalisée, cette arthrose située à la base du pouce qui touche près de deux millions de Français est pourtant l'une des plus **invalidantes pour la main**, pouvant entraîner une **perte importante de dextérité et d'autonomie**.

LES BONS RÉFLEXES pour préserver son pouce pendant les fortes chaleurs

Pour accompagner les personnes souffrant de rhizarthrose pendant les épisodes de fortes chaleurs, **la plateforme Arthrose-pouce.com rappelle quelques gestes simples à adopter**. Une bonne hydratation, des **périodes de repos régulières**, des **exercices de mobilité douce** ou encore le port d'une orthèse lorsqu'elle est prescrite permettent de **limiter les contraintes exercées sur l'articulation**.

Le site recommande également l'importance d'**adapter certains gestes du quotidien** et de privilégier des outils ergonomiques afin de **réduire les sollicitations du pouce** pendant les périodes de canicule.



Contact Presse

EVE.VOTREDIRCOM
servicepresse@votredircom.fr
06 62 46 84 82



NE PAS ATTENDRE que la douleur s'installe durablement

La plateforme Arthrose-pouce.com rappelle que si les fortes chaleurs peuvent accentuer les symptômes, elles ne sont pas responsables de la maladie. En revanche, une **douleur persistante** ne doit jamais être considérée comme une fatalité. Orthèses, rééducation, infiltrations, traitements médicamenteux et, lorsque cela est nécessaire, chirurgie de la main : il existe aujourd'hui des **solutions adaptées à chaque stade de la rhizarthrose**. Une **prise en charge précoce** permet le plus souvent de ralentir l'évolution de la maladie et de **préserver durablement la mobilité du pouce**.

« Les patients ont souvent tendance à attribuer l'augmentation de leurs douleurs à la fatigue ou à leur âge. Pourtant, les épisodes de chaleur peuvent constituer un véritable facteur aggravant chez les personnes atteintes de rhizarthrose. C'est pourquoi il est important d'adapter ses gestes, de préserver l'articulation et surtout de ne pas attendre que la douleur s'installe avant de consulter. »

Explique **Elisa AUJOGUE**, porte-parole de **Arthrose-Pouce.com**

→ La plateforme d'information **arthrose-pouce.com**

Pour aller plus loin, Arthrose-pouce.com met à la disposition des patients et des professionnels de santé **une information fiable, indépendante et régulièrement actualisée sur la rhizarthrose**. La plateforme rassemble plus de **50 contenus pédagogiques**, des témoignages de patients, un annuaire de plus de **430 spécialistes** ainsi que des informations sur l'ensemble des solutions de prise en charge, des traitements conservateurs à la chirurgie.

Avec près de 19 000 visiteurs chaque mois, elle s'est imposée comme **une ressource de référence** pour mieux comprendre cette pathologie encore largement sous-estimée, favoriser un diagnostic plus précoce et accompagner les patients à chaque étape de leur parcours de soins.

