

Santé/Journée Mondiale de l'arthrose 17 septembre/ Dépistage

IDÉES REÇUES

« J'ai juste mal au pouce » : cinq idées reçues qui retardent encore le diagnostic de la rhizarthrose

Touchant près de 2 millions de Français, la rhizarthrose est l'une des arthroses les plus invalidantes pour les gestes du quotidien. Pourtant, à la différence de l'arthrose du genou ou de la hanche, elle reste encore largement méconnue et souvent banalisée, aussi bien par les patients que par une partie du corps médical. **Conséquence : un diagnostic encore trop habituellement tardif, alors que des solutions existent à chaque stade de la maladie pour soulager la douleur, préserver la mobilité et éviter une perte d'autonomie.** À l'occasion de la Journée mondiale de l'arthrose, la plateforme **Arthrose-pouce.com** décrypte les cinq idées reçues qui expliquent pourquoi tant de patients consultent encore trop tard et rappelle l'importance d'un diagnostic précoce.



IDÉE REÇUE N°1 :

« J'ai juste mal au pouce, ce n'est pas grave. »

C'est souvent ainsi que tout commence. Une douleur apparaît en **ouvrant un bocal, en tournant une clé ou en portant un sac**, puis disparaît quelques heures plus tard. Parce qu'elle reste supportable et n'empêche pas immédiatement de vivre normalement, beaucoup de patients préfèrent attendre avant de consulter. Pourtant, **ces premiers signes peuvent déjà traduire une rhizarthrose débutante.** Or, plus la maladie est prise en charge précocement, plus il est possible de **soulager durablement les douleurs**, de **préserver la mobilité du pouce** et de **ralentir son évolution.** Pour aider les patients à identifier ces premiers signes, souvent minimisés, **Arthrose-pouce.com** met à leur disposition des informations pratiques sur les symptômes et les différentes étapes de la prise en charge.

IDÉE REÇUE N°2 :

« L'arthrose du pouce ne concerne que les personnes âgées. »

La rhizarthrose souffre d'une image trompeuse : celle d'une maladie qui ne toucherait que les seniors. En réalité, cette maladie apparaît parfois **dès 30 ou 40 ans**, notamment chez les **personnes qui sollicitent quotidiennement leurs mains.** Restaurateurs, soignants, artisans, coiffeurs, musiciens ou dentistes figurent parmi les professions particulièrement exposées. **Les femmes restent les plus touchées**, notamment **après la ménopause**, mais la rhizarthrose est loin d'être une pathologie réservée aux seniors. À travers des témoignages de patients de tous âges et de tous horizons, **Arthrose-pouce.com** montre qu'elle peut bouleverser une carrière comme une vie quotidienne, mais qu'une **prise en charge adaptée permet de retrouver mobilité et qualité de vie.**



Contact Presse

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

IDÉE REÇUE N°3 :

« Il n'existe pas de véritable traitement. »

Parce qu'ils pensent que l'arthrose est une fatalité, de nombreux patients estiment qu'il n'existe rien d'autre à faire que « prendre sur soi ». Ils ignorent souvent que la prise en charge de la rhizarthrose a considérablement évolué et qu'il existe aujourd'hui des solutions adaptées à chaque stade de la maladie. Orthèses sur mesure, adaptation des gestes du quotidien, kinésithérapie et auto-rééducation, infiltrations, traitements médicamenteux puis, lorsque ces solutions ne suffisent plus, chirurgie : le traitement est **adapté au stade de la maladie, à l'intensité des douleurs et aux besoins de chaque patient**, avec un objectif commun : **préserver le plus longtemps possible la mobilité et la fonction du pouce**. **Arthrose-pouce.com** aide les patients à mieux comprendre ces différentes options afin d'échanger plus sereinement avec leur médecin et d'identifier la prise en charge la plus adaptée à leur situation.



IDÉE REÇUE N°4 :

« La chirurgie est lourde, douloureuse et il vaut mieux l'éviter. »

Le mot « chirurgie » reste l'un des principaux freins à la consultation. Beaucoup de patients imaginent une intervention lourde, une longue hospitalisation et plusieurs mois d'immobilisation. **Or, la chirurgie de la rhizarthrose n'est jamais proposée en première intention**, mais uniquement lorsque les traitements conservateurs ne suffisent plus à soulager la douleur. Réalisée le plus souvent en **ambulatoire**, elle peut consister à poser une **prothèse trapézo-métacarpienne** ou à pratiquer une **trapézectomie-ligamentoplastie**, le choix de la technique dépendant notamment de **l'âge, de l'activité professionnelle, de l'état de l'articulation**, mais aussi **des loisirs et des attentes du patient**. Après l'intervention, une orthèse est généralement portée **pendant trois à six semaines** avant une rééducation progressive. La plupart des patients retrouvent une autonomie satisfaisante pour les gestes du quotidien au bout de **deux à trois mois**, tandis que les métiers très manuels nécessitent souvent **trois à quatre mois de récupération**. Comme l'explique **Arthrose-pouce.com**, il faut généralement **un à deux trimestres pour « oublier » son pouce opéré**, c'est-à-dire ne plus y penser dans les gestes spontanés. La plateforme donne la parole à des chirurgiens de la main et à des patients opérés afin d'expliquer concrètement le déroulement de l'intervention, les suites opératoires et les bénéfices attendus. Elle propose également un **annuaire de plus de 430 spécialistes** pour aider les patients à s'orienter vers un spécialiste près de chez eux.

IDÉE REÇUE N°5 :

« Ça finira bien par passer. »

C'est probablement l'idée reçue la plus dommageable. Au début, la douleur va et vient. Elle se manifeste en ouvrant un bocal, en tournant une clé ou en pinçant un objet, puis s'atténue au repos. Cette évolution par poussées donne souvent l'impression que le problème finira par disparaître de lui-même. **Mais la rhizarthrose est une maladie évolutive**. Sans prise en charge, les épisodes douloureux deviennent plus fréquents, la force diminue et certains gestes ordinaires se transforment peu à peu en véritables difficultés. **Arthrose-pouce.com** rappelle qu'il ne **faut pas attendre que la douleur devienne permanente** ou que le **pouce perde sa mobilité pour consulter**. Identifier la maladie suffisamment tôt permet de mettre en place des solutions adaptées et de préserver plus longtemps l'usage de la main.



« Le principal obstacle n'est plus l'absence de solutions, mais le retard avec lequel les patients consultent. Beaucoup continuent de penser qu'une douleur du pouce est une conséquence normale de l'âge ou redoutent une chirurgie qu'ils imaginent lourde. Pourtant, lorsqu'elle est indiquée, cette intervention est réalisée le plus souvent en ambulatoire et permet, après une récupération progressive, de retrouver durablement une fonction satisfaisante du pouce. »

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

→ **arthrose-pouce.com**

Une plateforme de référence pour mieux comprendre la rhizarthrose

Parce qu'un diagnostic précoce permet souvent de ralentir l'évolution de la maladie, **Arthrose-pouce.com** souhaite profiter de la **Journée mondiale de l'arthrose** pour rappeler qu'une douleur persistante du pouce ne doit jamais être considérée comme anodine. Entièrement dédiée à la rhizarthrose, la plateforme rassemble plus de **50 contenus pédagogiques**, des témoignages de patients, des interviews de spécialistes et un annuaire de plus de 430 professionnels de santé.

Avec près de **22 000 visiteurs chaque mois**, elle est aujourd'hui devenue **la ressource de référence pour mieux comprendre cette pathologie** encore largement sous-estimée, connaître les différentes solutions de prise en charge et agir avant que la douleur ne devienne un véritable handicap.

