

Journée Mondiale de l'Arthrose/Santé/Événements/Arthrose du Pouce

DOULEURS AU POUCE ?

LES BONS RÉFLEXES POUR PRÉSERVER SA MOBILITÉ ET SON AUTONOMIE

Venez rencontrer les équipes d'arthrose-pouce aux salons des seniors les 8-10 octobre à Lille et les 6-7 novembre à Nancy.

Tourner une clé, boutonner une chemise, cuisiner, bricoler ou simplement tenir son téléphone : une douleur à la base du pouce peut progressivement compliquer des gestes que l'on faisait jusque-là sans y penser. Souvent mise sur le compte du vieillissement, elle peut pourtant révéler une rhizarthrose, **une arthrose qui touche près de 2 millions de Français**. À l'occasion des **Salons des Seniors de Lille et Nancy**, les équipes d'**Arthrose-pouce.com** partent à la rencontre du grand public pour sensibiliser à cette pathologie, faire connaître les solutions existantes et surtout aider les personnes concernées à savoir quand et vers qui se tourner.

Une douleur du pouce qui peut peser lourd sur l'autonomie

Parce qu'elle touche une toute petite articulation, la rhizarthrose peut sembler anodine. Ses conséquences en revanche le sont beaucoup moins : le pouce étant sollicité dans la majorité des gestes de préhension (saisir, pincer, tourner, porter, écrire...), lorsque la douleur s'installe et que la force diminue, ce sont progressivement des **dizaines de gestes du quotidien qui deviennent plus difficiles**.

Cette perte de mobilité n'est pourtant pas une fatalité. **Orthèses, adaptation des gestes, kinésithérapie, traitements médicamenteux, infiltrations** et, lorsque les traitements conservateurs ne suffisent plus, **chirurgie** : les solutions sont nombreuses et s'adaptent au stade de la maladie, à l'intensité de la douleur et aux besoins de chacun.



MAL AU POUCE :

Vers qui se tourner ? : les Salons des Seniors pour s'informer et agir avant que la douleur s'installe

Face à une douleur persistante, une question revient souvent : **vers quel professionnel se tourner ?** Faut-il commencer par en parler à son médecin traitant ? Consulter un rhumatologue ? Un kinésithérapeute ? Un orthésiste ? À quel moment l'avis d'un chirurgien de la main peut-il être nécessaire ?

À l'occasion des Salons des Seniors de Lille et Nancy, les équipes d'**Arthrose-pouce.com** accueilleront les visiteurs sur leur stand pour **répondre à leurs questions, les sensibiliser aux premiers signes de la rhizarthrose** et leur faire découvrir **les ressources mises gratuitement à leur disposition** sur la plateforme. L'objectif est de donner à chacun **les clés pour mieux comprendre ses douleurs, le rôle des différents professionnels de santé** susceptibles d'intervenir au cours du parcours de soins et savoir comment agir.

Pour faciliter l'orientation, Arthrose-pouce.com a développé un **annuaire géolocalisé recensant plus de 430 spécialistes et professionnels** impliqués dans la prise en charge de la rhizarthrose. Accessible gratuitement, il permet d'identifier facilement un interlocuteur près de chez soi.

Contact Presse

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

« Beaucoup de personnes vivent pendant des mois, parfois des années, avec une douleur au pouce sans savoir à qui en parler ni vers qui se tourner. Aller à leur rencontre dans les Salons des Seniors permet de leur montrer qu'il existe des solutions et surtout de leur donner des outils très concrets pour devenir acteurs de leur parcours de soins. »

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

INFORMATIONS PRATIQUES :



Salon des Séniors de Lille - Seniorêva

Lille Grand Palais – Halle Londres

8-10 octobre 2026

1 Bd des Cités Unies, 59777 Lille



Salon des Séniors de Nancy – Y'a Pas d'Âge

Centre Prouvé

5-6 novembre 2026

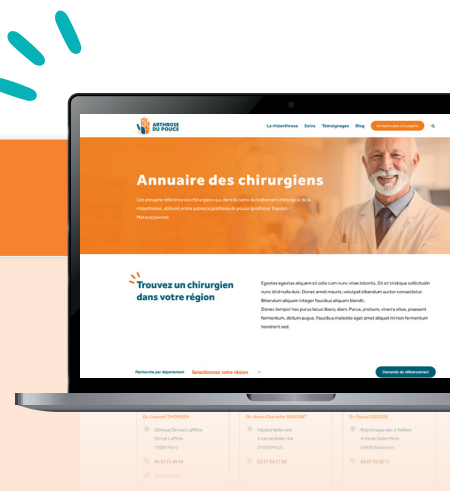
1 Pl. de la République, 54000 Nancy

Stand : H16

WWW.ARTHROSE-POUCE.COM

→ Rendre le parcours de soins plus simple et plus lisible

Entièrement dédiée à la rhizarthrose, **Arthrose-pouce.com** 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**, la plateforme s'est imposée comme **une ressource de référence pour mieux comprendre cette pathologie** encore sous-estimée, découvrir les différentes solutions de prise en charge et trouver plus facilement les bons interlocuteurs.



Contact Presse

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