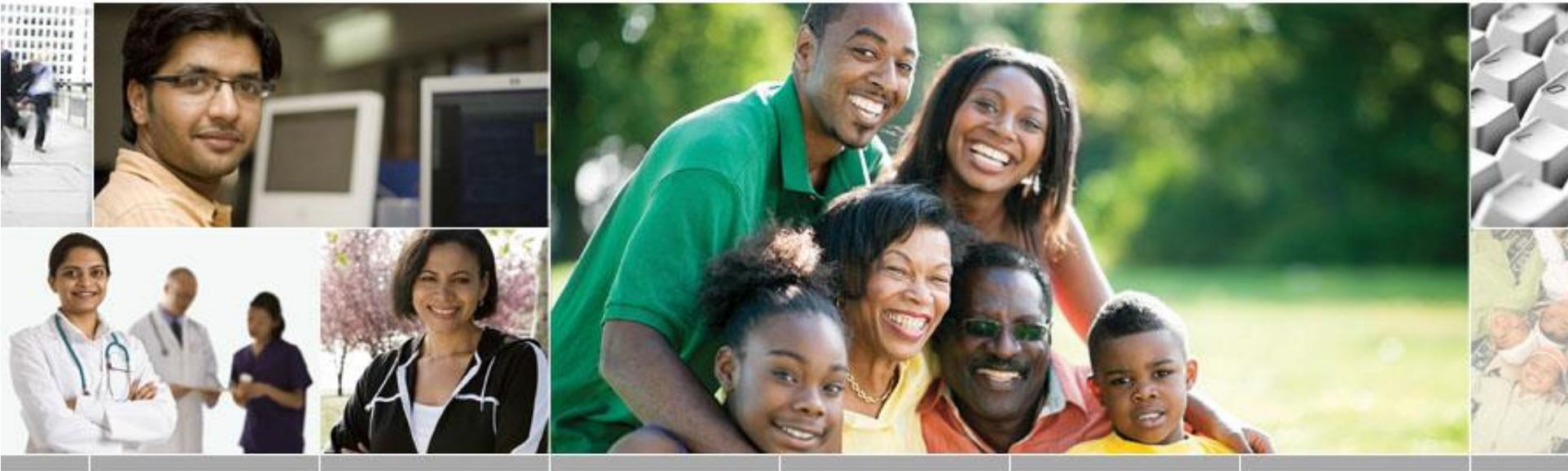




Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



ARTHRITES DE LA MAIN



ORDRE DU JOUR

INTRODUCTION

DEFINITIONS

CAUSES DES ARTHRITES

SYMPTOMES

DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT

PREVENTION

DEFINITIONS



INTRODUCTION

Avoir des douleurs aux mains lorsque nous effectuons des tâches telles que: ouvrir une bouteille de jus, tenir une raquette de tennis, tenir son téléphone portable... peut révéler une affection des mains. Lorsqu'on souffre d'arthrite aux mains, les activités quotidiennes peuvent devenir très difficiles, voire douloureuses. Des dou

Quels sont les signes de l'arthrite?

INTRODUCTION

Selon Statistique Canada, près de 1 Canadien sur 6 âgé de 12 ans et plus souffre d'une forme ou l'autre d'arthrite. Selon une autre source (la Société de l'arthrite), 4.6 millions de Canadiens souffriraient d'arthrite, dont 1 million d'arthrite inflammatoire.

L'arthrite de la main est fréquente dans :

le poignet

L'articulation qui relie le pouce au poignet



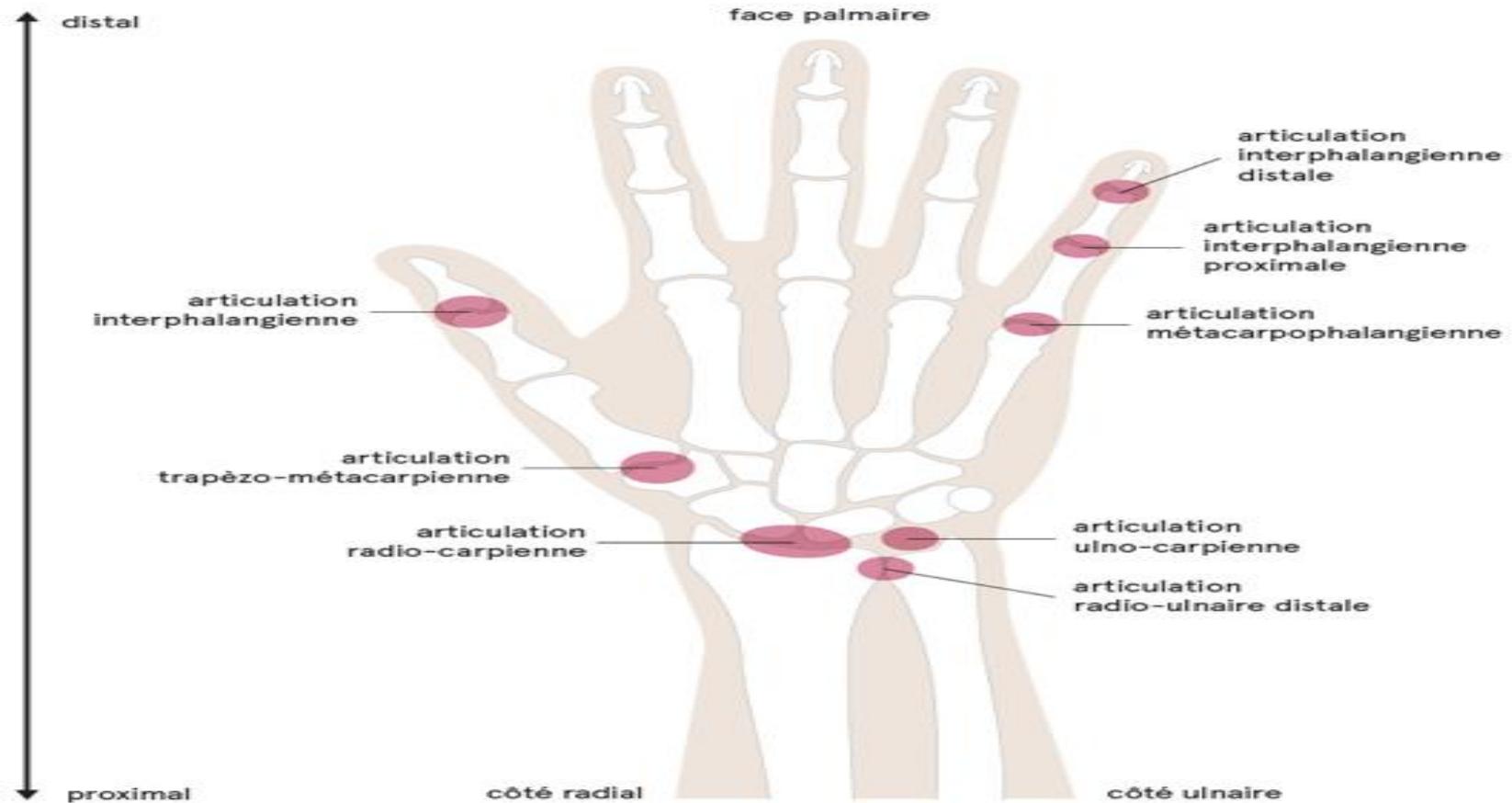
INTRODUCTION

Les jointures médianes des doigts

A la fin de cette présentation, vous serez en mesure reconnaître les signes et les causes des arthrites des mains et discuter les méthodes de traitement.

Aussi des exercices simples vous seront proposés dans le but de soulager et de prévenir les douleurs liées aux arthrites.

DEFINITIONS



DEFINITIONS

L'inflammation d'une articulation est appelée arthrite.

Selon Statistique Canada, près de 1 Canadien sur 6 âgé de 12 ans et plus souffre d'une forme ou l'autre d'arthrite. Selon une autre source (la Société de l'arthrite), 4.6 millions de Canadiens souffriraient d'arthrite, dont 1 million d'arthrite inflammatoire. Quand elle touche la main, elle peut atteindre : les articulations des doigts et du poignet.

DEFINITIONS

Arthrite ou arthrose

Ces deux affections ont pour cible les articulations et conduisent à des déformations des doigts. Cependant elles n'ont **pas la même origine**, et **pas la même prise en charge**.

- **L'arthrose** est une affection essentiellement mécanique qui se caractérise par **l'usure graduelle du cartilage des articulations**. Le vieillissement est le facteur de risque le plus courant.



DEFINITIONS

Arthrite ou arthrose

- **L'arthrite** n'est pas causée par l'usure normale des os. Elle a plusieurs causes possibles qui seront présentées à la suite de la présentation.

CAUSES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

Il existe différents types d'arthrite en fonction de l'origine de l'inflammation.

L'arthrite septique ou microbienne





CAUSES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

L'arthrite septique ou microbienne

Dans ce cas, l'inflammation de l'articulation est provoquée par un agent infectieux, le plus souvent une bactérie. Une plaie peut être une porte d'entrée de la bactérie dans l'articulation.

CAUSES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

L'arthrite inflammatoire chronique





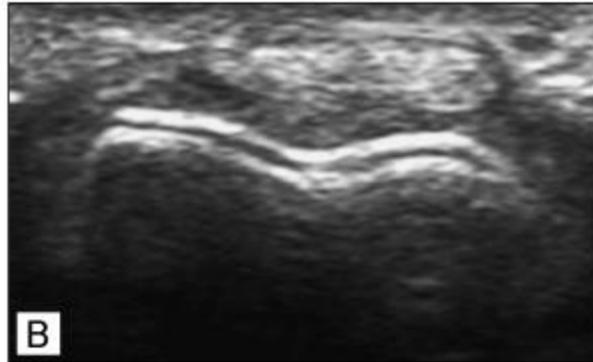
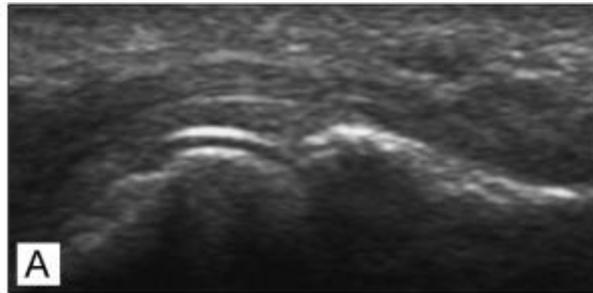
CAUSES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

L'arthrite inflammatoire chronique

L'arthrite inflammatoire chronique regroupe de nombreuses maladies au cours desquelles **le système immunitaire** s'attaque aux **tissus articulaires** au lieu de s'attaquer aux microbes, virus et autres agents pathogènes. “Les plus fréquentes sont **la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite** et le **rhumatisme psoriasique**”.

CAUSES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

L'arthrite microcristalline



CAUSES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

L'arthrite microcristalline

Elle est provoquée par la présence de **microcristaux** dans **l'articulation**. Il existe deux types d'arthrite microcristalline : **la goutte et la chondrocalcinose**. La première est liée à la présence de **cristaux d'acide urique**. La deuxième se caractérise par la présence de **cristaux de pyrophosphate de calcium**.

SYMPTOMES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

Les personnes souffrant d'arthrite dans les articulations des mains peuvent présenter certains de ces symptômes :

- **Douleur articulaire.** La douleur est d'abord ressentie comme une sensation de brûlure sourde après une journée particulièrement chargée. Au fur et à mesure que l'arthrite progresse, la douleur devient plus vive et plus constante, même au repos.

SYMPTOMES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

- **Raideur articulaire.** Elle est fréquente le matin, mais peut aussi survenir après une longue journée de travail ou d'activité impliquant les mains.
- **Crépitation.** Il s'agit d'une sensation de grincement ou d'un bruit de craquement dans les mains ou les poignets lors d'un mouvement.
- **Faiblesse.** Il peut devenir difficile de saisir un objet ou de maintenir une forte prise ou un pincement.

SYMPTOMES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

- **Chaleur ou rougeur.** Il est fréquent de ressentir une chaleur ou une rougeur là où l'articulation, les ligaments ou les tissus sont enflammés.
- **Gonflement.** Le gonflement des articulations des doigts, des mains et des pouces est très fréquent et peut donner une apparence plus bouffie.
- **Perte de mouvement.** Au fur et à mesure que l'arthrite progresse, vous pouvez constater une perte de mouvement dans les articulations touchées.

SYMPTOMES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

- **Forme des articulations.** Vous pouvez constater des changements dans la forme des articulations, ou une légère rotation dans la direction d'un doigt ou d'un pouce. Ce phénomène est généralement dû à l'usure inégale du cartilage ou à la faiblesse des tissus ou des ligaments environnants.
- **Doigts noueux ou crochus.**

Les éperons osseux peuvent donner un aspect noueux ou tordu aux doigts et aux pouces et, dans certains cas, réduire la fonction des doigts ou des pouces.



SYMPTOMES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

Si l'arthrite est d'origine infectieuse, une fièvre peut être associée à ces symptômes.

En cas d'arthrite inflammatoire chronique (polyarthrite rhumatoïde principalement), les douleurs se manifestent surtout au repos et la nuit.



SYMPTOMES DE L'ARTHRITE DE LA MAIN

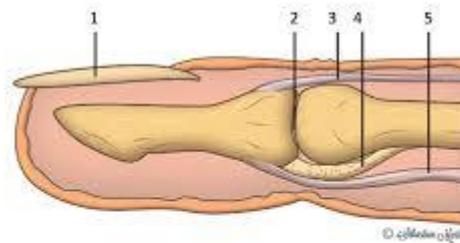
En effet, **un dérouillage matinal** (mise en mouvement) des mains pendant plusieurs dizaines de minutes est souvent nécessaire pour diminuer la raideur articulaire et la douleur.

Quand elle **est chronique**, l'arthrite peut conduire à une déformation des doigts ou des mains.



AUTRES AFFECTIONS

Le doigt en maillet



- Anatomie bout de doigt (pouce) et angle
- 1 tablette unguéale
 - 2 articulation Interphalangienne distale (IPD)
 - 3 tendon extenseur
 - 4 plaque palmaire
 - 5 tendon fléchisseur du pouce



AUTRES AFFECTIONS

Le doigt en maillet est une déformation du doigt causée par des dommages au tendon d'extenseur.

Le tendon extenseur est le tendon qui permet de redresser la pointe du doigt. Quand une balle ou un autre objet frappe la pointe du doigt, la force provoque le tendon de se détacher de l'os. La force du coup peut même tirer un morceau d'os avec le tendon.

AUTRES AFFECTIONS

La maladie de Dupuytren

ÉVOLUTION DE LA MALADIE





AUTRES AFFECTIONS

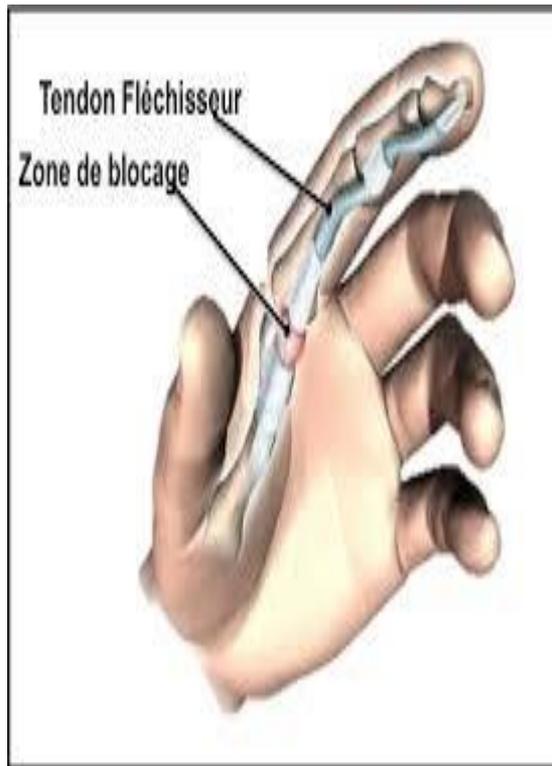
La **maladie de Dupuytren** est une condition qui affecte le **fascia**, la couche fibreuse de tissu qui se situe sous la peau dans la paume et les doigts. Chez les patients atteints par la maladie de Dupuytren, le fascia s'épaissit et se resserre ensuite au fil du temps. Cela amène les doigts à être tirés vers l'intérieur, vers la paume, ce qui entraîne ce que l'on appelle une « **contracture de Dupuytren** ».

AUTRES AFFECTIONS

Chez certains patients, une contraction de Dupuytren qui s'empire peut interférer avec le fonctionnement manuel, ce qui rend difficile l'exécution d'activités quotidiennes. Lorsque cela se produit, il existe des options de traitement non chirurgicales et chirurgicales.

AUTRES AFFECTIONS

Le doigt à ressaut



AUTRES AFFECTIONS

Le doigt à ressaut est une condition qui provoque une douleur, une rigidité et une sensation de verrouillage ou de capture lorsque vous pliez et redressez votre doigt. La condition est également appelée « **ténosynovite sténosante** ». L'annulaire et le pouce sont les plus souvent affectés par ce syndrome, mais cela peut également se produire dans les autres doigts. Lorsque le pouce est impliqué, la condition s'appelle « pouce à ressaut ».

PERSONNES A RISQUE

Cela dépend de la cause.

L' **arthrite septique** sera fréquente chez les personnes « fragiles » qui ont une **immunité réduite** ou qui sont affectées par des maladies comme **le diabète**. Aussi, certaines personnes avec un **traitement immunosuppresseur**.

La goutte a de fortes chances de survenir chez des patients ayant une **alimentation riche en purines** (viande rouge, abats...) et en graisses et/ou une consommation importante

PERSONNES A RISQUE

de **boissons sucrées ou alcoolisées**, mais aussi des patients présentant une **insuffisance rénale** ou prenant des **diurétiques** pour une insuffisance cardiaque par exemple.

La goutte est plus fréquente chez les hommes. Chez les femmes, elle reste rare et ne survient qu'après la ménopause.

La polyarthrite rhumatoïde peut survenir chez des patients avec des rhumatismes inflammatoires chroniques ou qui ont des gènes de prédisposition.



PERSONNES A RISQUE

Quant à la chondrocalcinose, elle est plus fréquente chez la femme et touche généralement les personnes âgées.

LE DIAGNOSTIC

Le médecin effectue un examen clinique à la recherche de: **régions articulaires sont rouges, chaudes, gonflées et douloureuses”**.

Le médecin effectuera ensuite si nécessaire une ponction de liquide articulaire qui retrouvera:

- un liquide inflammatoire avec des bactéries en cas d'arthrite septique,**
- un liquide inflammatoire avec des microcristaux en cas d'arthrite microcristalline (goutte, chondrocalcinose),**
- un liquide inflammatoire sans bactérie et sans microcristaux**



LE DIAGNOSTIC

en cas de rhumatisme inflammatoire.

Des examens complémentaires tels qu'une **échographie** ou **une IRM** peuvent être prescrits par le médecin pour confirmer le diagnostic d'arthrite. Mais ils ne sont pas systématiques.

TRAITEMENT POUR L'ARTHRITE DE LA MAIN

Le traitement dépend de l'origine de l'arthrite.

- **Pour l'arthrite septique**, le traitement comprend la prise d'antibiotiques, la mise au repos de l'articulation et un lavage chirurgical le plus souvent;
- **Le traitement de l'arthrite goutteuse** consiste à mettre au repos l'articulation atteinte, diminuer l'inflammation, en appliquant de la glace (placée dans un linge propre). Des médicaments (colchicine, anti-inflammatoires non-stéroïdiens ou corticoïdes) sont prescrits pour traiter **la crise de goutte**. Un traitement de fond sera débuté secondairement pour faire **baisser le taux d'acide urique** ;

TRAITEMENT POUR L'ARTHRITE DE LA MAIN

- **Pour la chondrocalcinose**, il n'y a pas de traitement de fond. Durant les crises, le traitement consiste à la mise au repos de l'articulation, l'application de glace et prise d'antalgiques et d'anti-inflammatoires. Dans certains cas, des infiltrations de cortisone peuvent être utiles ;
- Le traitement des rhumatismes inflammatoires chroniques repose sur la prise d'anti-inflammatoires par voie orale et sous forme d'infiltrations.

TRAITEMENT POUR L'ARTHRITE DE LA MAIN

Le rhumatologue met également en place **un traitement de fond** visant à stopper le **processus inflammatoire susceptible d'entraîner une destruction de l'articulation.**

- **Pour la polyarthrite rhumatoïde** : outre le traitement des poussées, basé sur l'usage d'anti-inflammatoires, il est donc capital de consulter rapidement un rhumatologue afin d'initier un traitement spécifique visant à prévenir les poussées et les déformations. Différentes molécules sont à présent disponibles, comme le méthotrexate et les biothérapies.



EXERCICES POUR LE MAINTIEN ET L'AMÉLIORATION DE LA MOBILITE

L'arthrite de la main peut entraîner des douleurs articulaires et une perte de mobilité des doigts rendant difficile la réalisation de certaines tâches du quotidien. Voici quelques exercices pour auto-améliorer votre motricité fine malgré la maladie.



EXERCICES POUR LE MAINTIEN ET L'AMÉLIORATION DE LA MOBILITÉ

Exercice n° 1

Posez vos avant-bras sur un support stable et droit, les coudes fléchis à 90 degrés. Vos paumes sont tournées vers le ciel, les pouces détendus. Tournez-les ensuite vers le bas puis vers le haut. Répétez le mouvement plusieurs fois. Cet exercice vise à favoriser la souplesse et la flexibilité au niveau des muscles des avant-bras.



EXERCICES POUR LE MAINTIEN ET L'AMÉLIORATION DE LA MOBILITÉ

Exercice n° 2

Posez vos avant-bras sur un support stable et droit, les coudes fléchis à 90 degrés. Vos paumes de main se font face. Rentrez les poignets et les mains vers l'intérieur puis vers l'extérieur. Répétez le mouvement plusieurs fois.

EXERCICES POUR LE MAINTIEN ET L'AMÉLIORATION DE LA MOBILITE

Exercice n°3

Posez vos avant-bras sur un support stable et droit, les coudes fléchis à 90 degrés. Les paumes de vos mains se font face et vos doigts sont écartés. Rapprochez vos pouces et vos index pour qu'ils se touchent et redressez-les ensuite. Poursuivez en rapprochant les pouces et les majeurs et redressez-les ensuite. Faites-la même chose avec les annulaires et les auriculaires. Pour terminer, et si vous en êtes capable, rapprochez vos pouces aux bases des petits doigts et relâchez ensuite vos mains. Cet exercice permet d'accroître votre force de



EXERCICES POUR LE MAINTIEN ET L'AMÉLIORATION DE LA MOBILITE

Exercice n°4

Les personnes souffrant d'arthrite peuvent renforcer leurs mains en utilisant une balle thérapeutique ou une balle antistress. Il faut serrer la balle avec toute la main, puis serrer avec un seul doigt et le pouce.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca