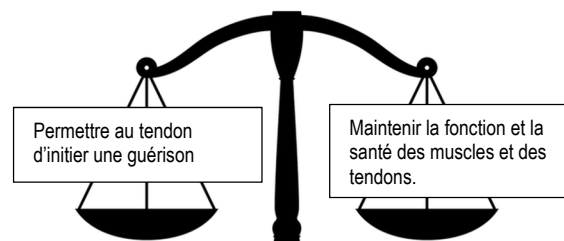


Les actions les plus efficaces sont une adaptation de la charge sur les muscles du pouce et un programme d'exercices, accompagnées de certaines interventions que vous proposera votre thérapeute.

Auto-prise en charge en phase aigüe

L'équilibre entre le repos et l'activité :



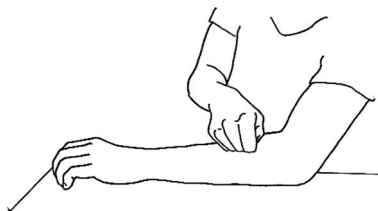
Évitez les gestes et les activités qui provoquent des douleurs.

Limitez les contraintes sur la musculature par le port d'une attelle stabilisant le poignet et le pouce.

Les exercices suivants favorisent le processus de réparation des tendons. La guérison est directement liée à la fréquence et à la progression de ces exercices.

Les massages :

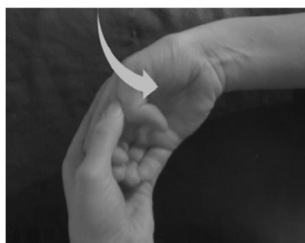
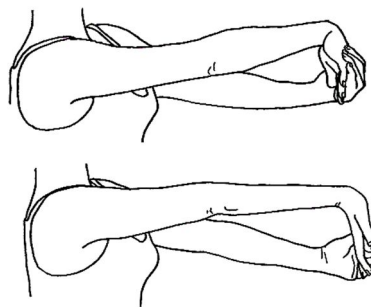
Massage en profondeur de la musculature de l'avant-bras ; insister sur les points douloureux : 1 fois par jour 1 minute.



Auto-prise en charge après réduction des douleurs

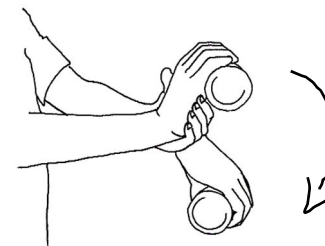
Les étirements :

Stretching des muscles de l'avant-bras et du pouce: 1-2 fois par jour, tenir 30 secondes.

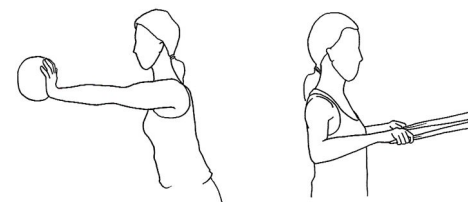


Les renforcements :

Renforcement des muscles de l'avant-bras et du pouce ainsi que des stabilisateurs de l'omoplate. Objectif : 3x15 répétitions par 24h ou 48h.



Renforcement des muscles stabilisateurs de l'omoplate, 3x15 répétitions, 3x par semaine.



Stretching des pectoraux: tenir 30 secondes, 3x par semaine.



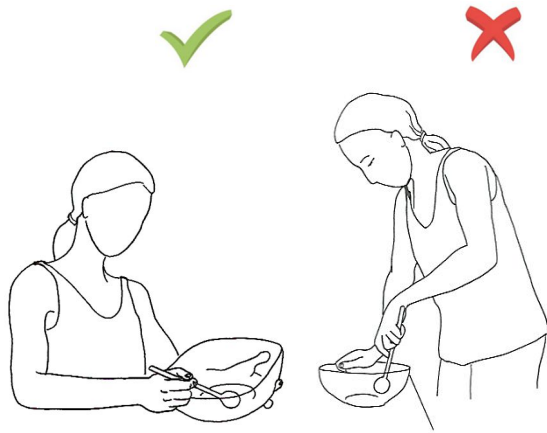
Auto-prise en charge à plus long terme

Adaptation des gestes et les postures dans la vie quotidienne et le travail :

Gardez le plus possible vos articulations alignées, surtout dans les activités en force.

Adaptez la hauteur de votre plan de travail pour éviter le dos rond et l'enroulement des épaules.

Privilégiez la stabilisation des omoplates, le redressement du tronc, l'alignement de la tête, le relâchement des épaules, l'ouverture de la cage thoracique et les prises d'objets paume vers le ciel.



Variez les gestes et les positions, faites des pauses.

Évitez les gestes répétitifs, les mouvements rapides et brutaux et les positions statiques, surtout hors de l'alignement des articulations.

Pour porter : utilisez vos muscles les plus puissants (appuis sur les avant-bras), portez les charges proche de votre corps, partagez la charge sur vos deux bras et multipliez les appuis.

L'influence du style de vie :

Le stress augmente le risque de surcharge musculaire et tendineuse, il diminue la capacité des défenses immunitaires et des systèmes de réparation. Il favorise l'isolement, le surmenage mental, l'abandon de ses activités physiques, culturelles et récréatives. Ces aspects ont une influence démontrée sur l'apparition des troubles musculo-squelettiques et leurs processus de guérison.

thérapie ergothérapie
Rue du Seyon 6, 2000 Neuchâtel
032/725 73 75
ergotherapie@therapole.ch
www.therapole.ch

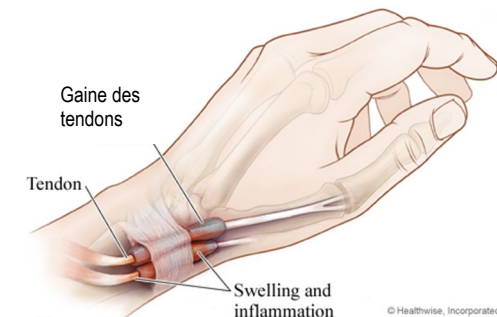


TENOSYNOVITE DE QUERVAIN

Pourquoi avez-vous mal ?

Les tendons des muscles qui font l'extension et d'abduction du pouce subissent des pressions à leur passage dans une gaine fibreuse au niveau du poignet. Il s'en suit une usure tendineuse ; en général le corps répare ces microlésions au fur et à mesure.

Cependant, lorsque les microlésions sur les tendons excèdent la capacité de régénération, des douleurs et de l'œdème apparaissent et la gaine peut s'enflammer, accentuant les contraintes sur les tendons.



La guérison se compte au mieux en semaines mais généralement en mois. Une prise en charge adaptée permet de raccourcir le temps de guérison et de réduire le risque de chronicité et de récurrence.