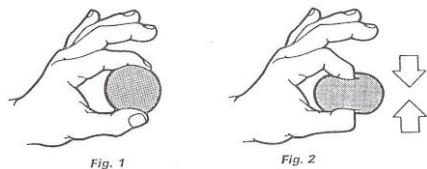
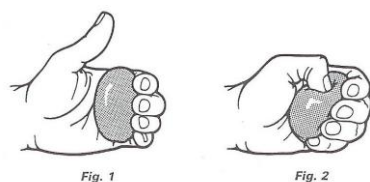


La pâte d'exercice : A faire uniquement dans la phase non douloureuse. Le but est de maintenir la mobilité et d'améliorer la force.

a. Faites un « O » en pinçant la pâte



b. Enfoncez le pouce dans la pâte



Exercices personnalisés :

Pour vous aider dans vos gestes quotidiens,
consultez le shop en ligne de la Ligue suisse
contre le rhumatisme, rubrique Moyens
Auxiliaires :

www.rheumaliga-shop.ch/fr

La rhizarthrose est une affection dégénérative débutant par l'atteinte de la base du pouce et menaçant à terme toute la colonne du pouce et ses fonctions. Les manipulations d'outils (sécateur, ciseaux, agrafeuse), l'ouverture de bocaux et bouteilles, et les mouvements de force peuvent être douloureux et difficiles.



Symptômes : douleurs à la base du pouce augmentée par l'activité, raideur matinale, diminution de la force, difficultés dans les préhensions fines, gêne fonctionnelle dans les activités impliquant la main.

Protéger vos articulations : Pourquoi ?

- Toute surcharge endommage encore plus l'articulation atteinte
- Des mouvements répétés et avec effort peuvent augmenter les douleurs
- Un déficit d'ouverture du pouce diminue les capacités de préhension et de manipulation

Protéger vos articulations : Comment ?

- Respectez la douleur
- Déchargez les articulations douloureuses :
 - Portez à deux mains
 - Utilisez des moyens auxiliaires
 - Mettez une attelle
- Soulagez les douleurs en appliquant du chaud ou du froid, prenez des bains, appliquez du gel anti-inflammatoire, etc.
- Faites des exercices régulièrement

- Effectuez des gestes en favorisant l'ouverture du pouce



- Équilibrez les périodes d'effort et de repos dans les activités quotidiennes :

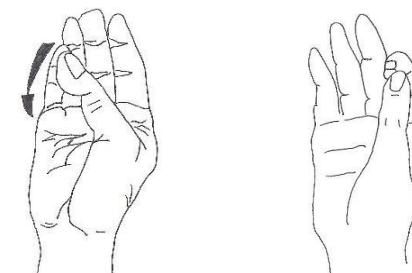


Trop d'effort = douleurs, fatigue, surmenage, inflammation, déformation des articulations

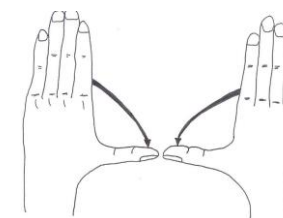
Trop de repos = moins de mobilité, force diminuée, enraidissement des articulations

Exercices

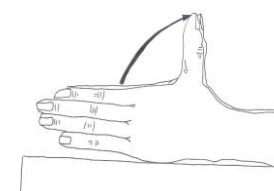
L'opposition : Touchez chaque bout de doigt avec le pouce en formant un beau cercle. Glissez le long de l'auriculaire.



L'ouverture du pouce :



Mains sur la table :
écartez les pouces



Mains jointes :
levez les pouces