

L'arthrose touche souvent les articulations des mains, tout particulièrement celles du pouce et les petites articulations des doigts. Nous avons demandé aux personnes atteintes d'arthrose ce qu'elles font en cas de problèmes touchant les mains.

Voici ce qu'elles ont répondu :

- Si vous ressentez de la raideur aux mains, trempez-les dans de l'eau tiède. Si elles vous font mal ou sont enflées, trempez-les dans de l'eau froide.
- Essayez ce traitement avec de l'huile et des gants : appliquez de l'huile minérale sur vos mains, enfiler des gants et trempez-les dans de l'eau chaude pendant 10 minutes.
- Utilisez les deux mains pour soulever ou transporter des objets.
- Faites vos activités pendant de courtes périodes (p. ex., jardinage). Changez d'activité lorsque vous commencez à avoir mal aux mains. Respectez votre rythme.
- Consultez un ergothérapeute ou un physiothérapeute pour vous faire poser une attelle au doigt ou au pouce. Les attelles servent à soutenir le membre atteint, à réduire la pression subie par les articulations, à atténuer la douleur et à renforcer les mains.
- Utilisez des dispositifs et des équipements, tels que des éplucheurs électriques et des ouvre-bocaux, et des outils et ustensiles au manche surdimensionné.
- Prenez vos analgésiques en respectant la prescription de votre médecin. Faites vos activités les plus dures (exercices et tâches ménagères) 30 minutes après avoir pris vos analgésiques.
- Apprenez des exercices simples qui favorisent la mobilité des articulations. Il existe des livres et des vidéos que vous pouvez consulter en ligne. Vous pouvez aussi consulter le site Web de la Société de l'arthrite (www.arthrite.ca). Si vous avez besoin d'un programme personnalisé, consultez un physiothérapeute ou un ergothérapeute.

Cette recherche a été financée par le Programme d'autonomie des aînés du Programme national de recherche et de développement en matière de santé de Santé Canada.

Document produit par : Service communautaire de recherche et d'évaluation sur l'arthrite (ACREU) en partenariat avec la division de l'Ontario de la Société de l'arthrite. L'ACREU a son siège au Toronto Western Hospital, Université de Toronto, Toronto (ON)