



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE

Soulager l'arthrite et l'arthrose aux mains : solutions et conseils

Par Marie-Audrey Castonguay,
ergothérapeute

18 Février 2025



Conférencière



Isabelle Robillard
Spécialiste, Mission
Société de l'arthrite du Canada
(modératrice)



Marie-Audrey Castonguay
Ergothérapeute, co-propriétaire de la Clinique
d'ergothérapie en réadaptation de la main

Laval, Québec
(Conférencière)



CLINIQUE
D'ERGOTHÉRAPIE
EN RÉADAPTATION
DE LA MAIN

Conseils pour le webinaire

- Utilisez l'icône Questions-Réponses pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- Cliquez sur l'icône Converser pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : info@arthrite.ca



Remerciements à nos partenaires

Commanditaire Diamant :



Commanditaire Argent :



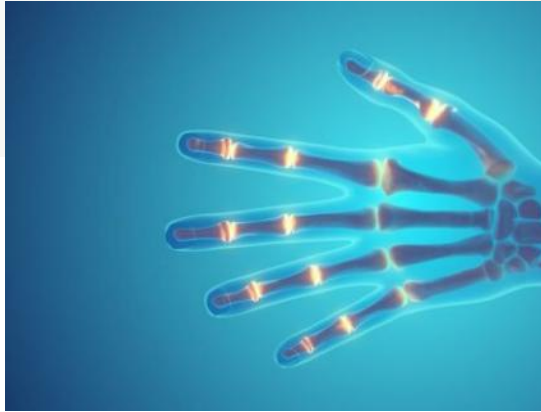
Commanditaires Bronze :



Commanditaire Ami :



Plan de la présentation



Mythes en lien
avec l'arthrite aux
mains



Diagnostics les plus
fréquents au niveau des
mains liés à l'arthrite



Principes de protection
des articulations



Modalités de traitement
et orthèses



CONVERSATIONS SUR
L'ARTHRITE



Q : Quels sont les mythes les plus courants sur l'arthrite des mains ?

Mythe ou réalité?

Il n'y a rien à faire pour soulager la douleur liée aux problèmes arthritique aux mains

MYTHE

Mythe ou réalité?

La sévérité de la douleur est toujours liée à la sévérité de l'arthrose à la radiographie (arthrose légère = douleur légère, arthrose sévère = douleur sévère)

MYTHE

Mythe ou réalité?

Sans chirurgie, il est extrêmement difficile de corriger de façon permanente les déformations aux mains en lien avec l'arthrite

RÉALITÉ

**D'où l'importance de faire de la
PRÉVENTION lorsque l'on souffre de
problèmes arthritiques aux mains**

But des traitements en ergothérapie

Prévenir l'apparition de difficultés dans la réalisation des activités en...

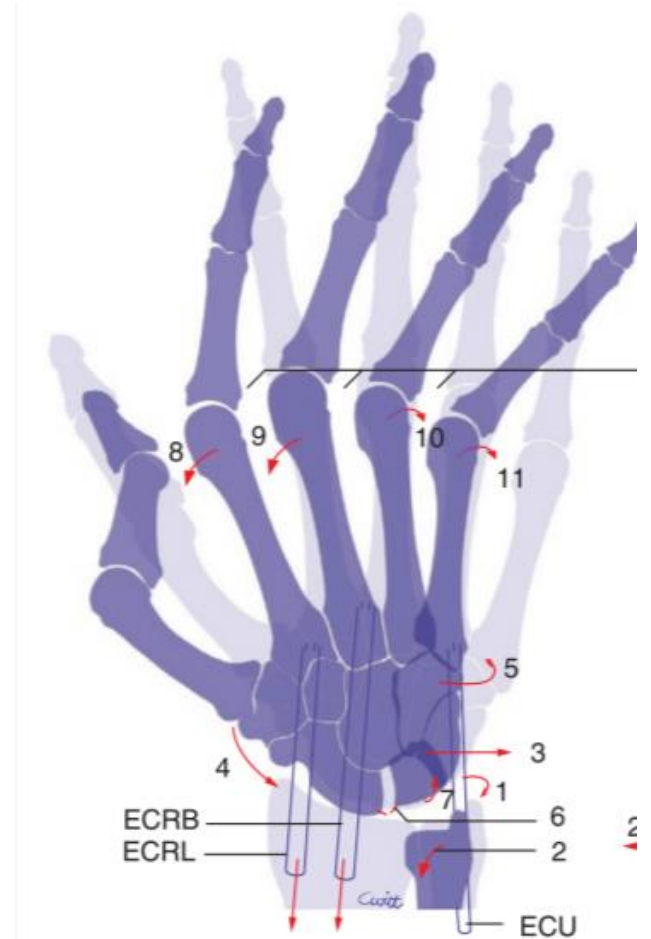
- contrôlant le tableau de douleur
- ralentissant l'apparition de déformations
- maintenant les amplitudes articulaires et la force musculaire



Q : Quels sont les diagnostics les plus fréquents de l'arthrite des mains ?

Polyarthrite rhumatoïde

- Maladie auto-immune
- Épaississement de la capsule articulaire (enveloppe qui lubrifie et nourrit le cartilage) qui sécrète des substances qui finissent par abîmer l'articulation.
- Au niveau de la main, touche davantage les grosses jointures des doigts, la base du pouce et le poignet
- À long terme, peut entraîner une déviation des doigts vers le petit doigt (déviation en coup de vent)



Merle, M., & Jager, T. (2017). Elective hand surgery: Rheumatological and degenerative conditions, nerve compression syndromes. World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.



Arthrite psoriasique

- À la fois une maladie auto-immune et une forme d'arthrite inflammatoire
- Touche les articulations et l'insertion des tendons et des ligaments dans l'os en plus de la peau (psoriasis)
- Plusieurs profils possibles
- Au niveau des mains, ressemble à l'arthrite rhumatoïde ou touche les articulations des bouts de doigt (des changements au niveau des ongles sont également souvent présent)

Arthrose

- Problématique arthritique la plus fréquente au niveau de la main (20-30% de la population)
- Usure du cartilage qui entraîne de l'inflammation dans l'articulation.
- Affecte le plus souvent les articulations des doigts et la base du pouce
- Présence occasionnelle d'ostéophytes (petites bosses sur les articulations)
- Peut entraîner des déviations ou des déformations au niveau des bouts de doigts



https://www.facebook.com/photo.php?fbid=3141928436135012&id=1832651370396065&set=a.1833906140270588&locale=fr_CA



<https://www.chu-media.info/article/arthrose-des-doigts-la-piste-prometteuse-du-methotrexate-explore-a-nice/>



<https://eric-roulot.com/doigts-de-la-main-pouce/maladie-doigts-pouce/>

Facteurs prédisposants

- Des prédispositions génétiques
- Les changements hormonaux (ex.: ménopause)
- L'âge
- Le travail/les loisirs (effort/vibration...)



Rhizarthrose



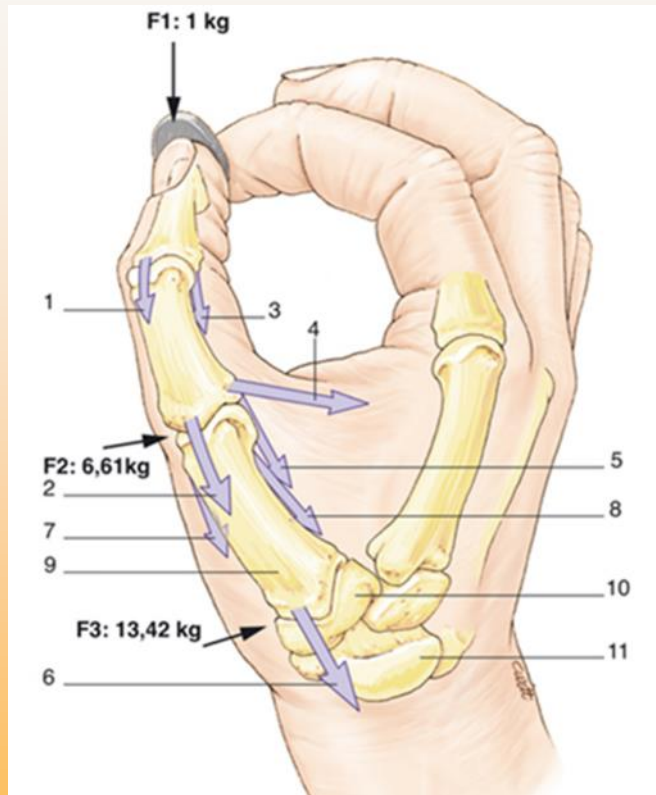
Source: <https://www.la-main.ch/pathologies/rhizarthrose/>

- Arthrose à la base du pouce entre le trapèze et le 1er métacarpe
- Lorsque plus sévère, elle peut s'étendre à l'articulation du poignet

Distribution de la force sur la base du pouce

SAVIEZ VOUS QUE...

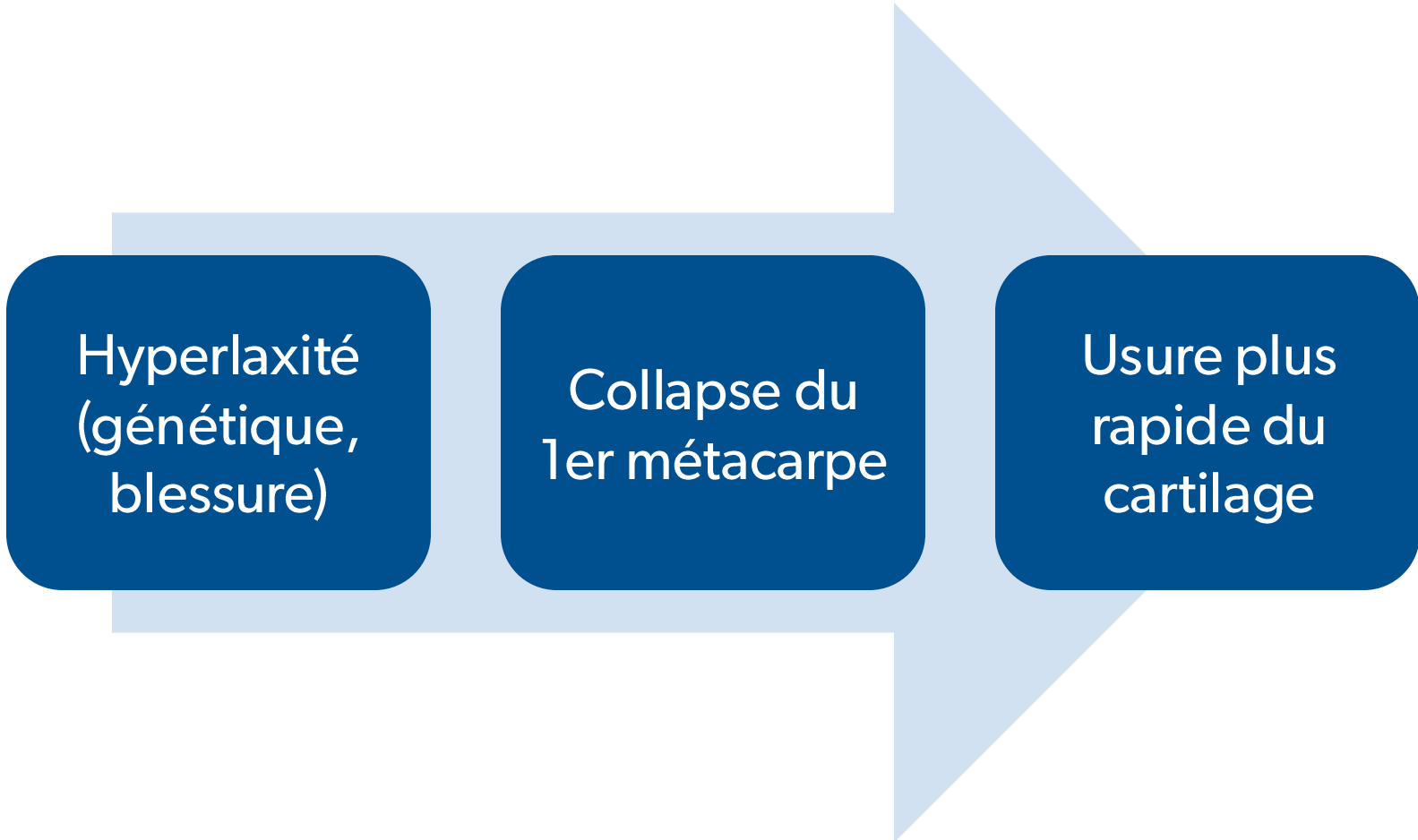
- ... lorsque 1kg de force est appliqué en pinçant avec le bout du pouce, la base du pouce subit une force de 13kg
- Le pouce étant l'un des doigts le plus sollicité, donc il n'est pas rare qu'il souffre de douleur arthritique



Merle, M., & Jager, T. (2017). Elective hand surgery: Rheumatological and degenerative conditions, nerve compression syndromes. (Chap. 2). World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.

Rhizarthrose

- Plus fréquente chez les femmes
- Touche 20% des femmes à 60 ans et 40% à 75 ans

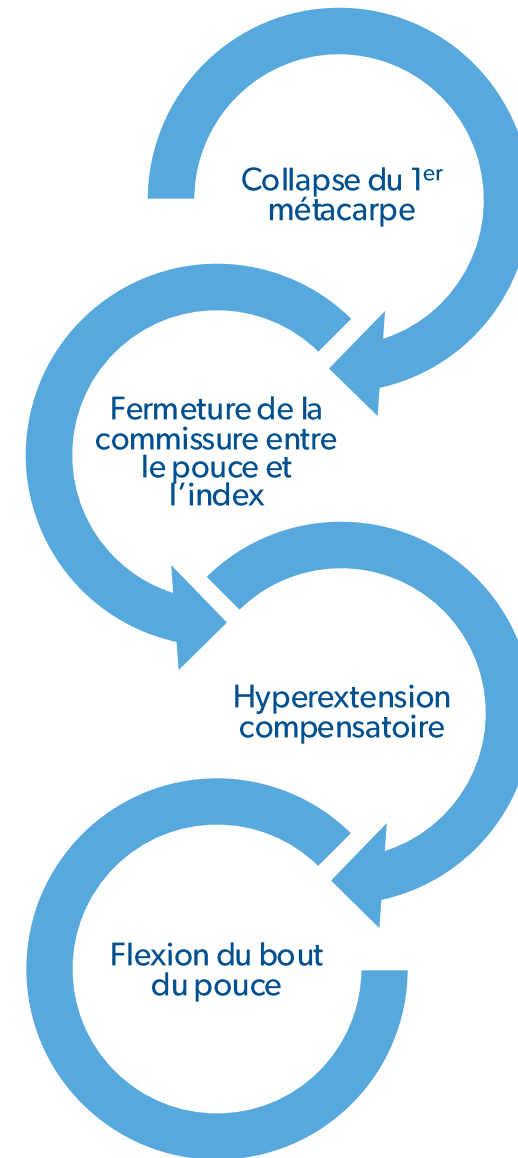
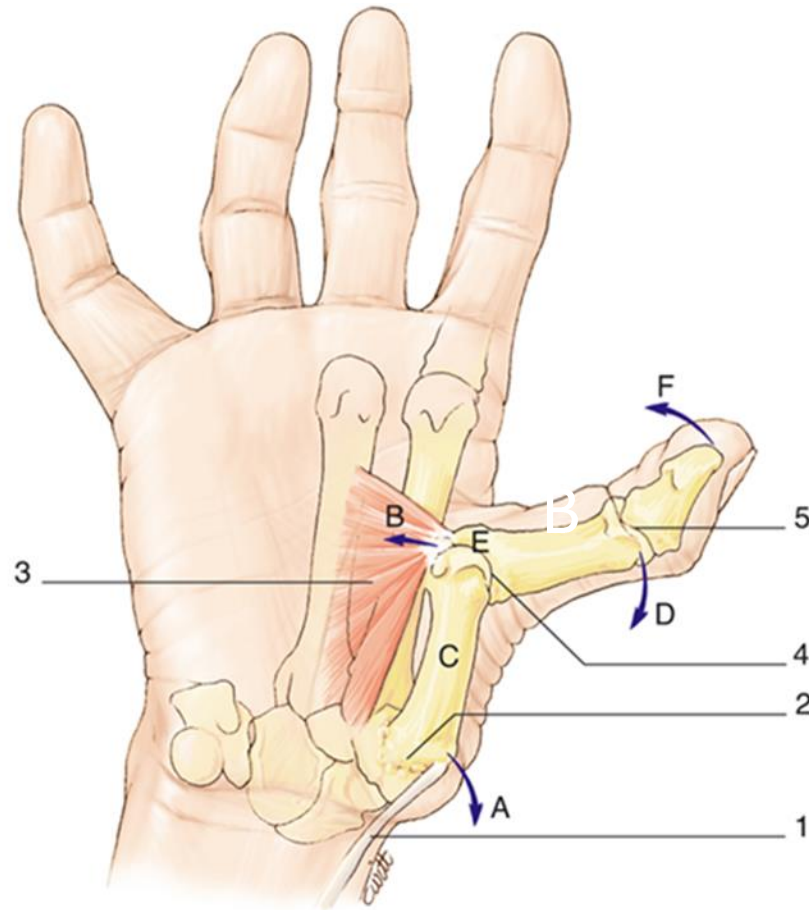


Hyperlaxité
(génétique,
blessure)

Collapse du
1er métacarpe

Usure plus
rapide du
cartilage

Rhizarthrose: déformation en "Z"



Merle, M., & Jager, T. (2017). Elective hand surgery: Rheumatological and degenerative conditions, nerve compression syndromes (Chap. 2). World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.

Arthrose

Cause de la douleur



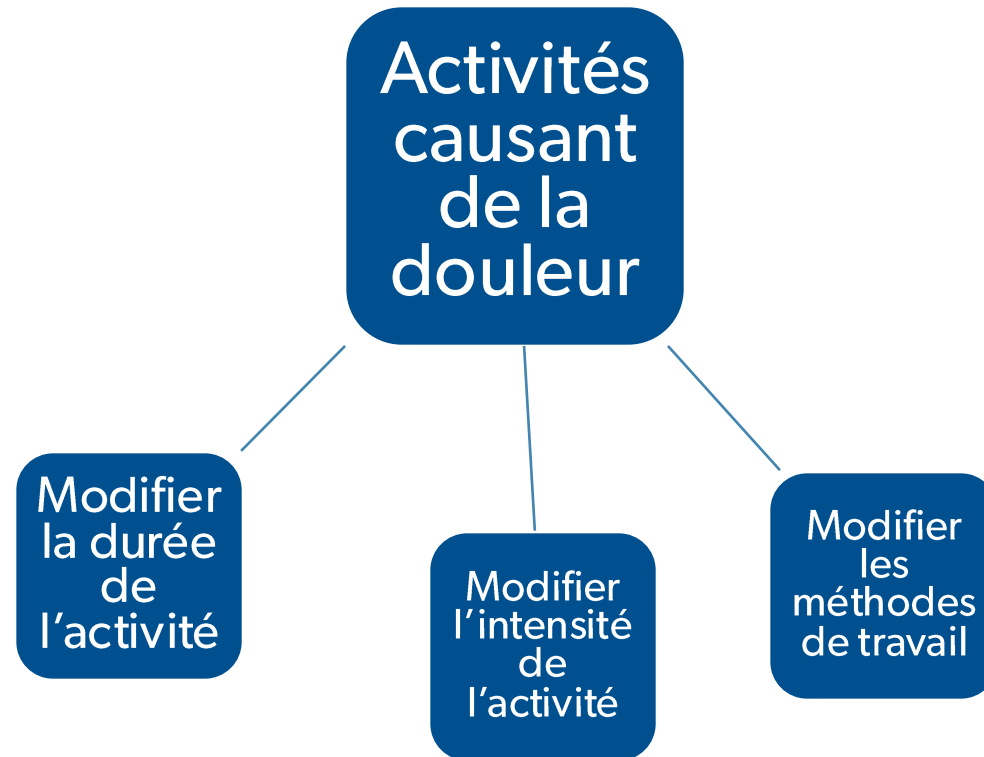
Il est donc possible de calmer la douleur en
réduisant l'inflammation.



Q : Peut-on protéger nos articulations?

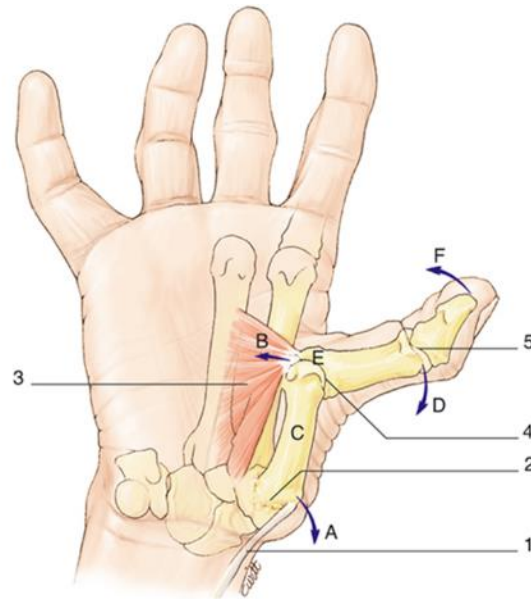
Principes de protection des articulations

Identifier et respecter la douleur



Principes de protection des articulations

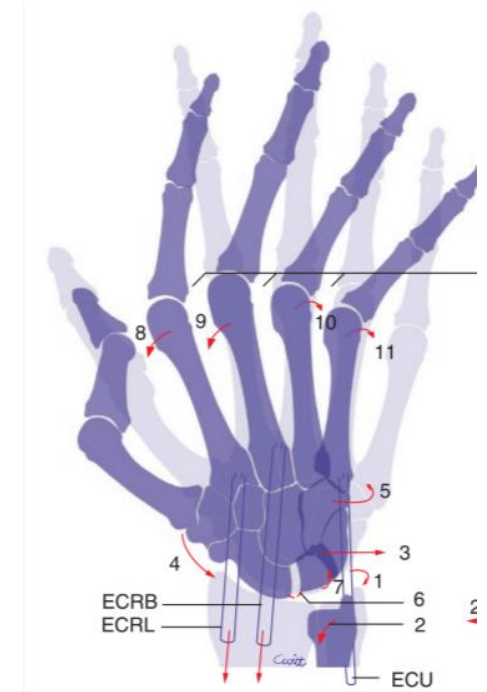
Éviter les positions et les activités qui favorisent les déformations



Merle, M., & Jager, T. (2017). Elective hand surgery: Rheumatological and degenerative conditions, nerve compression syndromes (Chap. 2). World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.



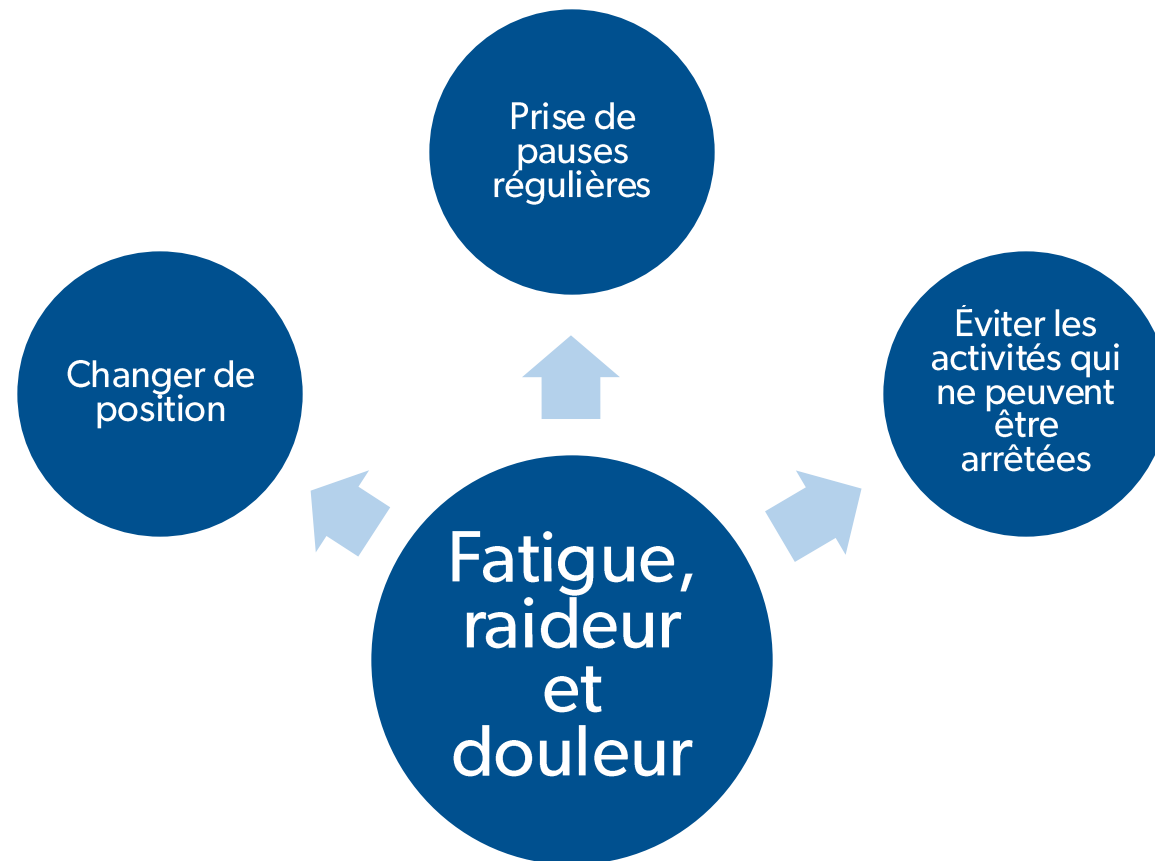
<https://www.chumedia.info/article/arthrose-des-doigts-la-piste-prometteuse-du-methotrexate-explore-a-nice/>



Merle, M., & Jager, T. (2017). Elective hand surgery: Rheumatological and degenerative conditions, nerve compression syndromes. World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.

Principes de protection des articulations

Éviter de garder la même position durant de longues périodes
ou les mouvements répétitifs



Principes de protection des articulations

Utiliser les articulations les plus fortes et les plus stable

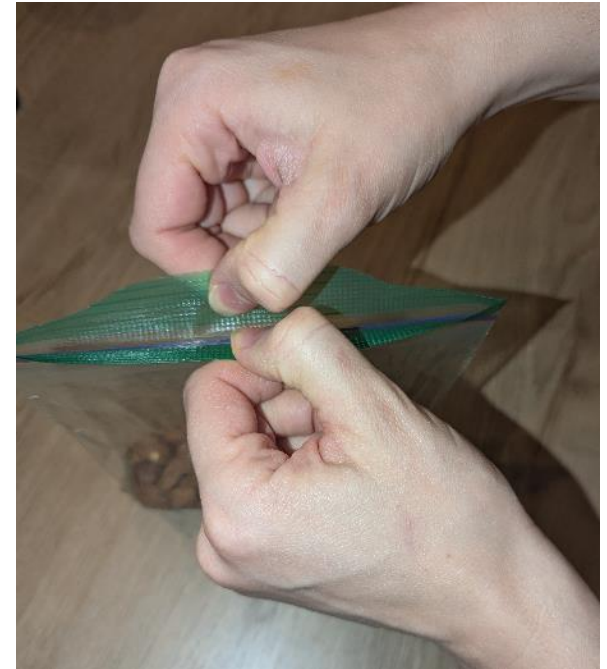
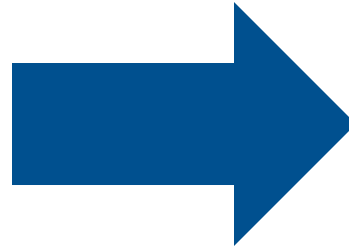
- Protéger les petites articulations des mains en compensant avec celles des coudes et épaules
- Utiliser la paume des mains pour soulever ou pousser
- Glisser les objets lourds plutôt que de les transporter

Principes de protection des articulations

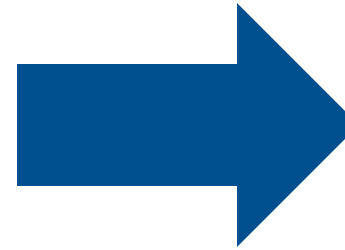
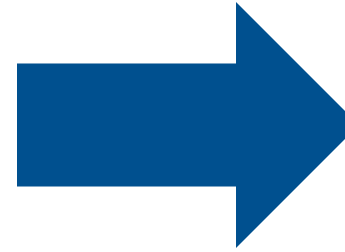
Conserver les amplitudes articulaires de vos mains et renforcer les muscles autour des articulations touchées

- Exercices pour maintenir la souplesse des doigts
- Exercices de renforcement pour ralentir la progression des déformations
 - Ex: programme d'exercices de stabilisation dynamique de la base du pouce

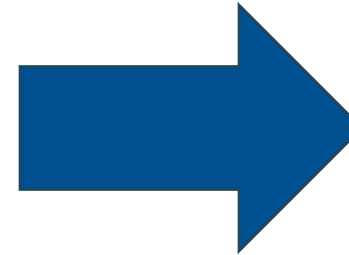
Exemples d'adaptations possibles



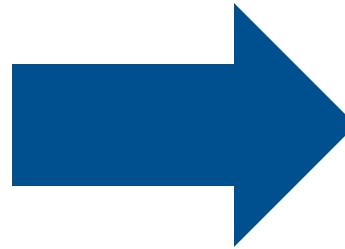
Exemples d'adaptations possibles



Exemples d'adaptations possibles



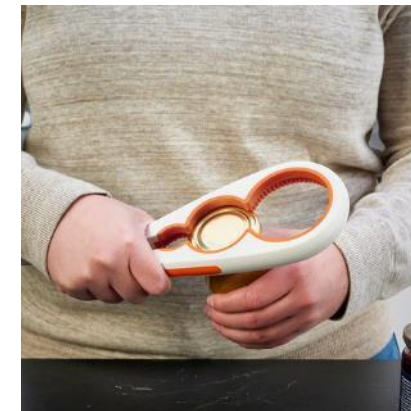
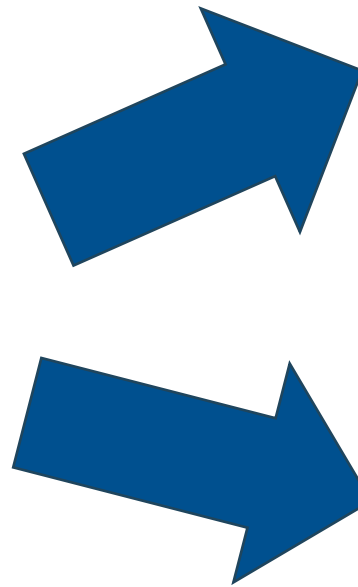
Exemples d'adaptations possibles



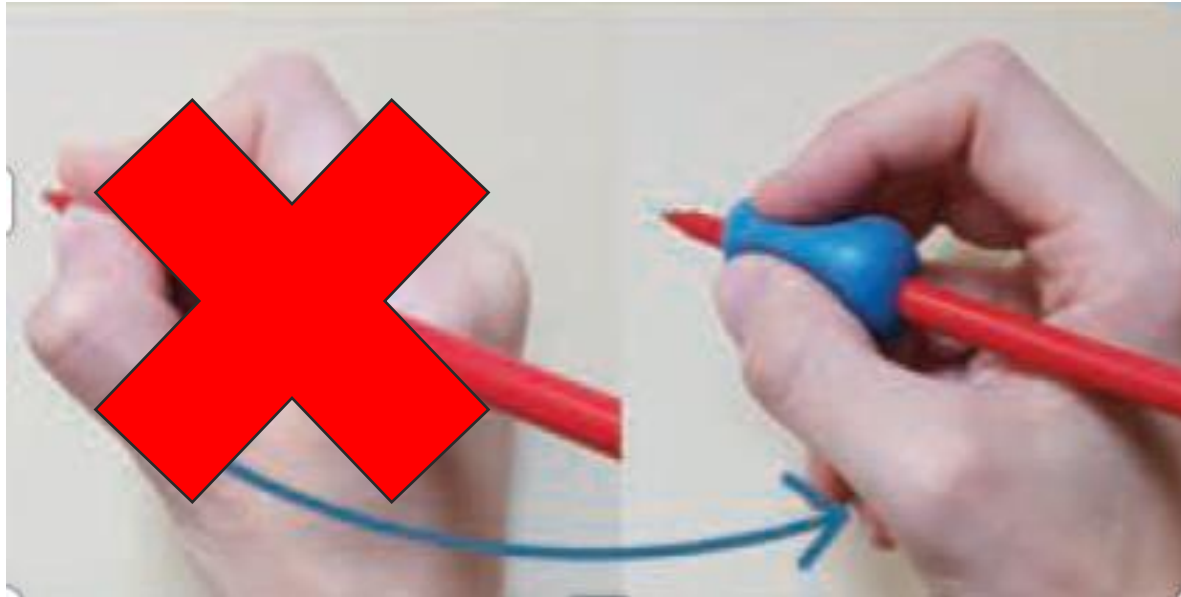
Exemples d'adaptations possibles



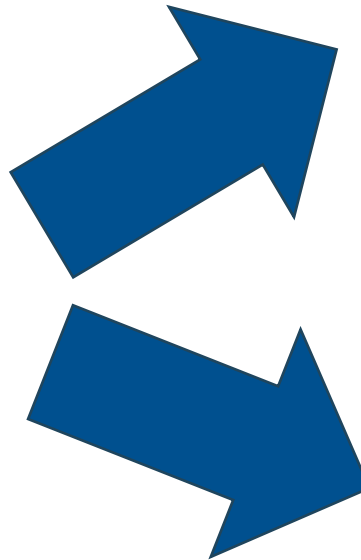
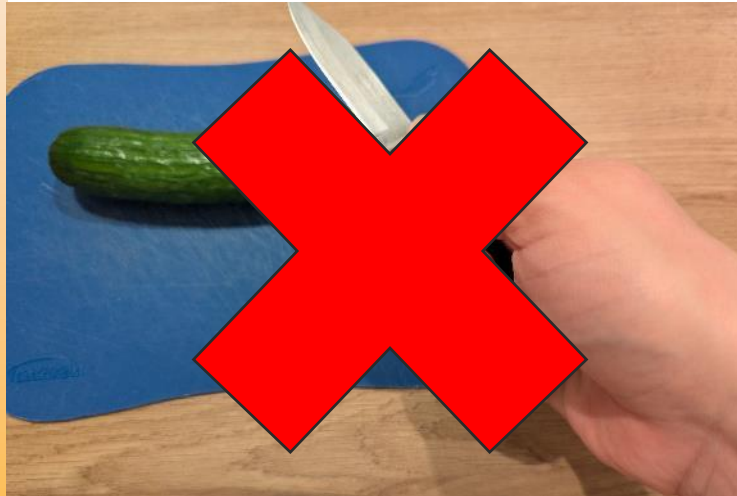
Exemples d'adaptations possibles



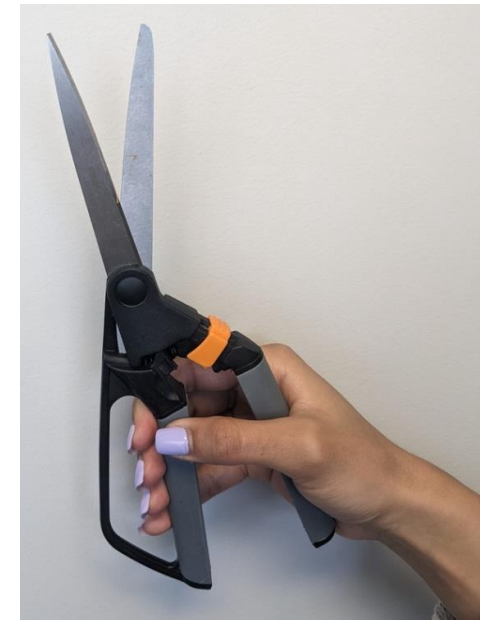
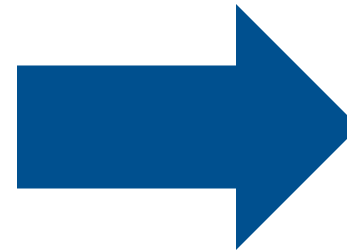
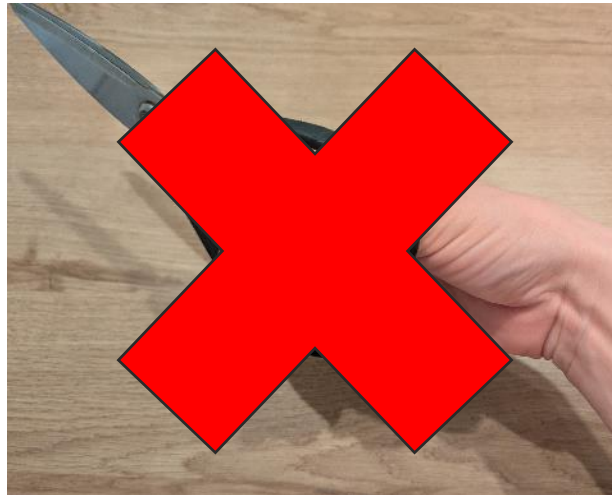
Exemples d'adaptations possibles



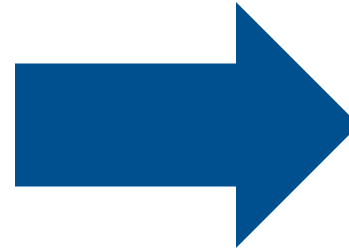
Exemples d'adaptations possibles



Exemples d'adaptations possibles



Exemples d'adaptations possibles



D'autres idées d'adaptations





Q : Quelles sont les principales options de traitement pour l'arthrite des mains ?

Modalités pour favoriser le maintien de la mobilité

- Chaleur
- Paraffine
- Bains contrastes



Modalités pour favoriser le maintien de la mobilité

- Compression
- Kinésiotaping



Les orthèses



Les orthèses

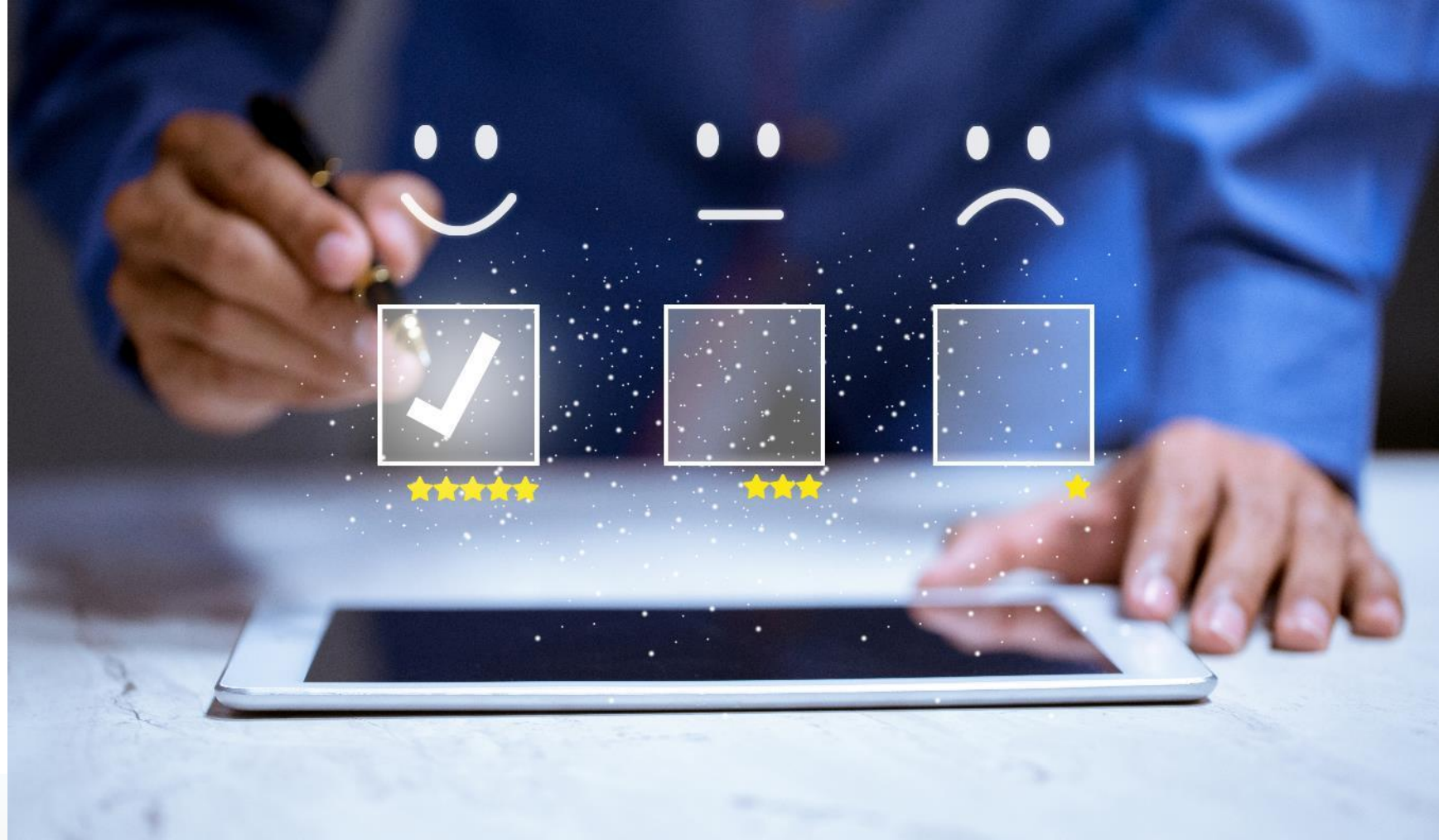


En conclusion...

- Plusieurs **solutions** possibles pour diminuer les symptômes liés à l'arthrite aux mains
- Importance d'**agir tôt** pour prévenir l'apparition de déformation et la perte de mobilité
- De nombreuses **adaptations** sont disponibles pour vous permettre de poursuivre vos activités tout en évitant de dégrader la condition de vos mains
- **Ergothérapeutes** sont des professionnels bien outillés pour maximiser vos capacités et vous permettre de mieux vivre avec de l'arthrite aux mains



Q : Des questions ?



Q : Dites-nous ce que vous en pensez...



Groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes d'arthrite

- arthrose,
- polyarthrite rhumatoïde
- arthrite inflammatoire
- groupe pour les proches
- douleur chronique

✓ Aide entrAide
**Rencontres
entre pairs**

Arthrite.janeapp.com

Ne manquez pas notre prochain webinaire

**13 mars
2025
18h**

**Dre Edeltraut Kröger
vous aidera à
déterminer si le
cannabis médical est
une bonne option pour
vous.**



Cannabis médical: une solution pour votre douleur?

Merci et bonne soirée!

