INFO SANTÉ

Maladie de De Quervain et autres tendinopathies de l'avant-bras

paru le 15/10/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 29/11/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les tendons fixent les muscles sur les os, assurant ainsi la transmission des mouvements. Certains de ces tendons sont enveloppés d'une gaine dans laquelle se trouve une sorte de lubrifiant qui facilite le mouvement du tendon dans cette gaine. Le tendon s'y déplace de la même manière qu'un bras dans une manche.

Dans des conditions normales, le tendon glisse facilement à travers cette gaine pendant les mouvements. Mais lorsque la membrane (tissu conjonctif) autour du tendon s'enflamme, les mouvements du tendon dans la gaine deviennent plus difficiles.

Le pouce compte deux tendons musculaires qui se trouvent tous les deux dans la même gaine. En cas de maladie de De Quervain, les tendons et la gaine du pouce sont enflammés, c'est ce qu'on appelle une ténosynovite.
Une tendinopathie ne se développe pas sans raison. La cause la plus fréquente est un surmenage, généralement dû à une répétition de mouvements identiques (par exemple saisir un objet ou tordre un torchon). Les tendinopathies sont aussi parfois associées au rhumatisme.

Chez qui et à quelle fréquence survient-elle ?

On ne connaît pas les chiffres exacts. On observe bien plus souvent des tendinopathies du poignet chez les femmes que chez les hommes.

Comment les reconnaître ?

La principale plainte liée aux tendinopathies est généralement une douleur au niveau du tendon enflammé. Elles peuvent aussi s'accompagner d'un gonflement du tendon. La douleur augmente à l'effort. Il arrive que les plaintes soient plus importantes le matin et s'améliorent au fil de la journée. En saisissant un objet, la main peut sembler faible.

Dans la maladie de De Quervain, la douleur se situe généralement juste sous le pouce. Le fait de bouger le pouce fait mal. Parfois, les tendons sont gonflés et produisent un bruit de crépitement, de grincement.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin soupçonnera le diagnostic en se basant sur votre récit. Celui-ci associé à l'examen clinique du poignet ou du pouce lui suffisent généralement à poser le diagnostic. En cas de doute, il demandera une échographie et/ou une radiographie.

Que pouvez-vous faire ?

La ténosynovite est souvent due à un surmenage, il est dès lors important de moins solliciter le tendon. La pierre angulaire du traitement consiste donc à bien laisser votre poignet au repos.
Mettez de la glace sur le poignet ainsi que sur les parties douloureuses ou gonflées pendant environ 15 minutes toutes les 6 heures. Il est parfois utile d'utiliser une attelle pour soutenir le poignet ou le pouce.

Que peut faire votre médecin ?

Si le repos, la glace et/ou une attelle ne suffisent pas à obtenir une amélioration, le médecin peut vous prescrire un anti-inflammatoire ou de la kinésithérapie afin de supprimer les adhérences entre le tendon et la gaine ainsi que pour étirer le tendon enflammé.
Dans certains cas, il est possible d'envisager des injections dans le tendon avec une solution à base de cortisone . Si les symptômes n'ont toujours pas disparu 2 à 3 semaines après la première injection, une seconde injection peut se révéler nécessaire.
Si ces traitements restent insuffisants, il faudra parfois procéder à une intervention chirurgicale.

En savoir plus ?

- Muscles, tendons et ligaments de la main (image) – Larousse
- La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL
- L'échographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Maladie de De Quervain et autres tendinites du poignet et de l'avant-bras' (2000), mis à jour le 16.05.2017 et adapté au contexte belge le 13.10.2017 – ebpracticenet