



TÉNOSYNOVITE DE DE QUERVAIN

Il s'agit d'une douleur ressentie au bord externe du poignet, sous le pouce. La douleur se produit lors de l'épaississement et du rétrécissement de la gaine entourant le long abducteur et le court extenseur du pouce. La douleur provoquée par la gaine limite ainsi les mouvements du pouce et du poignet.

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

L'orthèse de pouce semi-rigide permet de soulager les douleurs qui accompagnent la ténosynovite tout en permettant à la main de faire son travail normal. L'orthèse garde le pouce dans une position de repos afin de contrôler le mouvement du long abducteur et du court extenseur du pouce. L'orthèse limite la flexion, l'extension et l'adduction du pouce.



Fréquence du port suggéré

Trois mois : port 24 h/jour

FACTEURS POUVANT CAUSER LA TÉNOSYNOVITE DE DE QUERVAIN

- Petits mouvements répétitifs du poignet et du pouce (pincer, serrer, manipuler des petits objets, etc.)
- Grossesse

SYMPTÔMES

- Douleur sur le bord externe du poignet
- Douleur progressive
- Gonflement sous le pouce, à la partie externe du poignet
- Douleur lors de la flexion du pouce sur la face palmaire de la main
- Plus fréquent chez les femmes entre 40 et 50 ans

PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Afin de diminuer le risque de prolonger les symptômes de cette affection, il est préférable de :

- Arrêter les activités
- Appliquer un anti-inflammatoire
- Procéder à une infiltration
- Consulter un spécialiste en musculosquelettique