L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

TÉNOSYNOVITE DE DE QUERVAIN

Tendinite du pouce

Douleur sur le bord du poignet côté pouce, en tenant ou en tournant.

ÉPAULE, COUDE ET MAIN

METTRE LE POUCE AU REPOS RELATIF AIDE LE TENDON À SE CALMER.

BON À SAVOIR

Deux tendons du pouce s'irritent dans leur gaine au bord du poignet. C'est fréquent chez les jeunes parents qui portent leur bébé, et lors de gestes répétés de pince. Une attelle qui immobilise le pouce, l'adaptation des gestes puis un renforcement progressif sont proposés en premier ; si la gêne persiste, une infiltration associée à l'attelle peut être discutée avec le médecin.

Ce qui aide

- Portez le bébé en gardant le poignet droit, avec l'avant-bras plutôt que la main.
- Utilisez l'attelle de pouce si elle vous a été prescrite.
- Alternez les mains dans les gestes répétés.

Ce qui freine

- Les mouvements de torsion du poignet pouce serré (essorer, visser).
- Les pinces fortes et prolongées.
- Le téléphone tenu longtemps d'une main avec le pouce.

LE PETIT PLUS Soulever le bébé en glissant les deux avant-bras sous lui, paumes vers le haut, évite de solliciter le pouce.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Mobilité du pouce

Dessinez des cercles avec le pouce, dans l'amplitude sans douleur.

10 cercles, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Écartement contre élastique

Élastique autour des doigts et du pouce : écartez le pouce lentement.

3 séries de 12

Quand la douleur a diminué

3 Pince légère

Pincez une pince à linge entre le pouce et chaque doigt.

3 séries de 10

Quand la douleur a diminué

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le poignet devient rouge, chaud et gonflé ;
- la douleur suit une chute sur la main ;
- vous avez des fourmillements dans les doigts ;
- la douleur ne diminue pas après 4 à 6 semaines.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Ilyas et al., Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2007 · Rowland et al., The Open Orthopaedics Journal, 2015 · Challoumas et al., JAMA Network Open, 2023.