



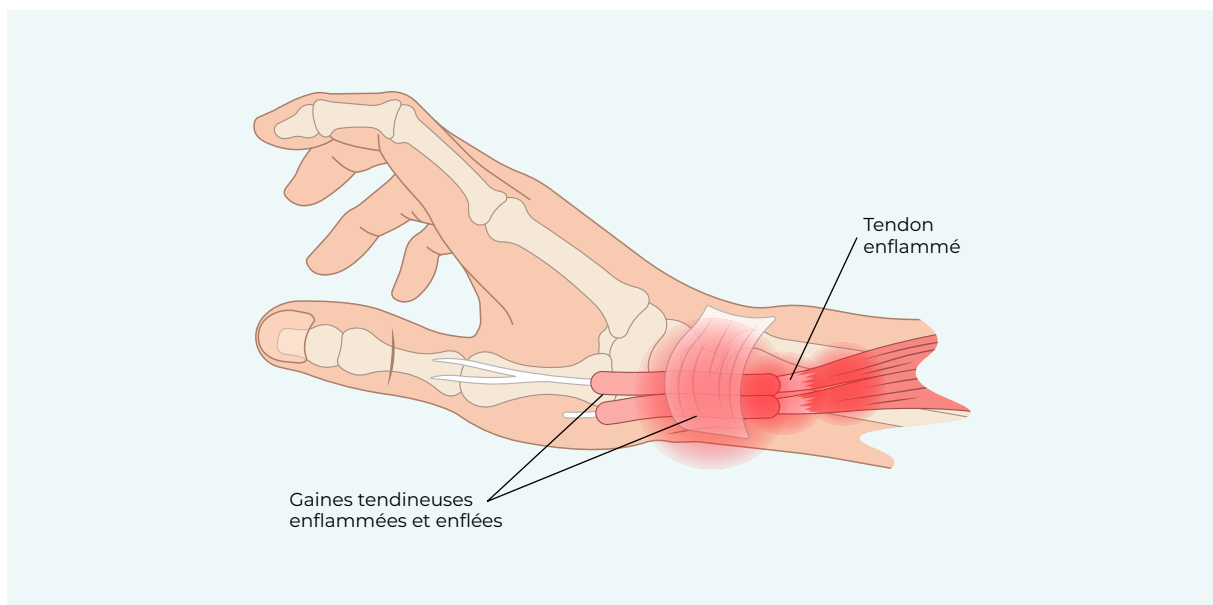
La tendinite de De Quervain

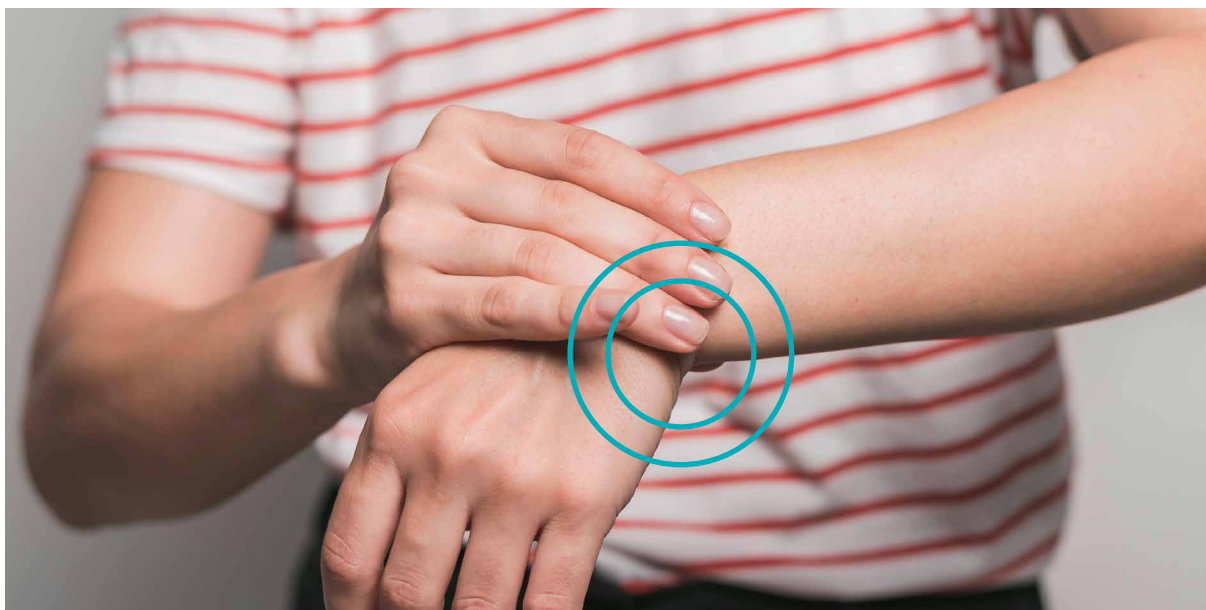
Il s'agit de **l'inflammation** de la gaine des tendons du 1^{er} compartiment des extenseurs (long abducteur du pouce et court extenseur du pouce) au sein d'un tunnel ostéo-fibreux inextensible situé au dos du poignet. Cela cause un rétrécissement du tunnel par l'augmentation d'épaisseur de la gaine, rendant difficile la mobilité des tendons.

Il en résulte une **douleur** localisée à la face latérale du poignet et à la base du pouce lors de certains mouvements du poignet et du pouce, en particulier lors des efforts de **serrage** et de **torsion du poignet**.

Cette tendinite fait souvent suite à une **sursollicitation** ou à une **modification des activités** (professionnelle, sportive, puériculture).

Dans un 1^{er} temps, le traitement est conservateur : antalgiques, anti-inflammatoires, orthèse, plâtre, infiltration intra-articulaire. Lorsque le traitement conservateur n'est pas efficace, l'intervention chirurgicale est proposée (ouverture du tunnel par une petite incision au niveau du poignet pour libérer les tendons).





Immobilisation

Après l'intervention, une **immobilisation plâtrée** d'environ **1 semaine** peut être requise, suivie du port d'une orthèse de poignet, en fonction du choix du chirurgien.

Arrêt de travail

Un arrêt de travail **entre 3 et 6 semaines** est demandé, en fonction de votre activité professionnelle (travail manuel ou non).

Rééducation

Dans la plupart des cas, une rééducation n'est **pas nécessaire**.