



My
THUMB.ch

COMPRENDRE LA RHIZARTHROSE

ET LE RÔLE DE MY THUMB

communiqué de presse

Des réponses sur *l'arthrose du pouce*

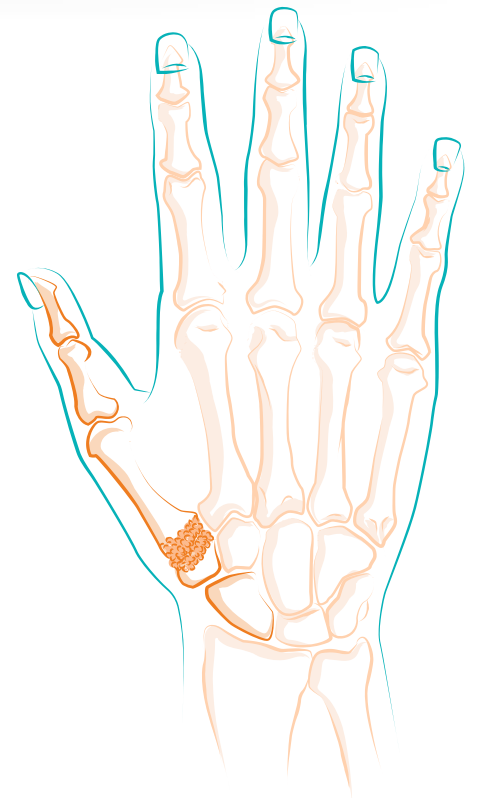
PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La **rhizarthrose** (une arthrose de l'articulation du pouce) peut sembler être une affection rare, mais son impact est loin d'être négligeable.

Touchant principalement des femmes de plus de 50 ans, cette maladie progressive peut transformer les gestes du quotidien en véritables sources de douleur. Écrire, cuisiner, jardiner ou même tourner une clé peut devenir difficile, compromettant ainsi l'autonomie et la qualité de vie.

Pourtant, bien qu'elle soit l'une des formes les plus courantes d'arthrose de la main, la rhizarthrose demeure un « **diagnostic silencieux** ». Beaucoup de personnes endurent la douleur pendant des années sans en connaître la cause, tandis que d'autres ne reçoivent un diagnostic clair que lorsque la maladie est déjà à un stade avancé.

Ce qui commence par une simple gêne en ouvrant un bocal ou en tenant un smartphone peut progressivement évoluer vers une douleur persistante, une diminution de la force du pouce et une frustration au quotidien. **Identifier les stades précoces de la maladie permet d'atténuer la douleur et de préserver le confort le plus longtemps possible.** Bien que ces mesures ne puissent pas stopper la progression de la maladie, elles peuvent retarder la nécessité d'une intervention chirurgicale et contribuer à maintenir l'autonomie dans la vie de tous les jours.



COMPRENDRE LA RHIZARTRHOSE

Les médecins identifient généralement la rhizarthrose en **quatre stades**, sur la base des symptômes cliniques et des images radiographiques :

STADE 1

Douleur précoce, imagerie normale.

Les lésions du cartilage commencent à apparaître, mais l'articulation semble encore intacte. Les patients rapportent souvent une fatigue, une diminution de la précision et des douleurs lors des activités quotidiennes. Comme les radiographies paraissent normales, le diagnostic est souvent retardé.

STADE 2

Premiers signes de déformation.

La perte de cartilage devient visible à l'imagerie, et la douleur se fait plus fréquente, parfois même au repos. Le pouce peut commencer à se désaxer, affaiblissant la pince entre le pouce et l'index. À ce stade, le port d'orthèses, la rééducation et des adaptations posturales peuvent aider à retrouver du confort.

STADE 3

Perte de mobilité, douleur constante.

La maladie atteint un stade avancé. Écrire, boutonner des vêtements ou manipuler des clés deviennent presque impossibles sans adaptation. La vie quotidienne et l'autonomie sont alors fortement impactées.

STADE 4

Atteinte avancée, lésions permanentes.

L'articulation est gravement déformée et le cartilage presque entièrement détruit. Le pouce peut se bloquer, et des solutions chirurgicales telles que la trapézectomie ou le remplacement de l'articulation du pouce sont souvent nécessaires pour restaurer la fonction.

Comprendre ces différentes phases permet aux patients et aux professionnels de santé d'agir au bon moment afin de préserver la mobilité et de réduire au minimum les effets à long terme.

UN PARCOURS DE SOINS COORDONNÉ

L'initiative se concentre sur la sensibilisation au traitement de la rhizarthrose. Beaucoup de personnes ignorent que la prise en charge suit une hiérarchie progressive, des traitements médicaux aux solutions chirurgicales, plutôt qu'un mélange d'options sans lien entre elles.

mythumb.ch aide à clarifier ce parcours et permet aux patients de comprendre chaque étape des soins.

UNE PRISE EN CHARGE EFFICACE REPOSE SUR LA COLLABORATION ENTRE PLUSIEURS SPÉCIALITÉS :

- **Les médecins généralistes** sont souvent les premiers à suspecter une rhizarthrose, à prescrire des examens d'imagerie et à recommander un premier accompagnement, comme le port d'attelles.
- **Les rhumatologues** affinent le diagnostic et orientent le traitement à l'aide de médicaments, d'injections ou d'une orientation vers une prise en charge complémentaire.
- **Les kinésithérapeutes** soulagent la douleur et renforcent la musculature grâce à des exercices ciblés.
- **Les ergothérapeutes** aident les patients à adapter leurs gestes et leurs outils du quotidien afin de rester actifs et autonomes.
- **Les orthésistes** conçoivent des orthèses sur mesure qui stabilisent l'articulation et soulagent les douleurs, en complément des soins médicaux ou après une chirurgie.
- **Les chirurgiens de la main** interviennent lorsque les traitements conservateurs ne suffisent plus. La chirurgie constitue généralement la solution la plus efficace à long terme pour la rhizarthrose, car elle permet en général d'éliminer la douleur et de restaurer la fonction de la main, bien que les résultats puissent varier d'un patient à l'autre.



MYTHUMB.CH : UNE RESSOURCE DE CONFIANCE

Parce que la rhizarthrose reste encore méconnue, de nombreux patients, et même certains professionnels de santé, manquent d'informations claires et fiables. **mythumb.ch**, une nouvelle plateforme numérique, vise à combler ce manque de connaissances et à mettre en lumière une affection qui touche des millions de personnes. L'initiative met l'accent sur le manque de sensibilisation concernant la manière dont la rhizarthrose est réellement prise en charge. Beaucoup ignorent que le traitement suit une progression hiérarchisée, allant des approches médicales aux solutions chirurgicales, et non un ensemble d'options sans lien entre elles.

mythumb.ch aide à clarifier ce parcours et donne aux patients les moyens de comprendre chaque étape de leur prise en charge. Des exercices pratiques et des conseils pour le quotidien aux entretiens avec des spécialistes de la main, **My Thumb offre un accompagnement qui permet aux personnes concernées de devenir actrices de leur propre santé.**

LE SITE OFFRE :

- **Des explications claires** sur les quatre stades de la rhizarthrose.
- **Des conseils pratiques** pour la vie quotidienne et des adaptations ergonomiques.
- **Des témoignages de patients** mettant en lumière des expériences réelles.
- **Un annuaire géolocalisé** de chirurgiens de la main.

PARTAGER LES EXPÉRIENCES

En donnant à la rhizarthrose la visibilité qu'elle mérite, My Thumb contribue à transformer un diagnostic rarement évoqué en une **affection largement comprise** et donc mieux prise en charge grâce à une information fiable et à un accompagnement adapté.

La mission de My Thumb : aider les patients à reconnaître les symptômes précocement, à rechercher une prise en charge adaptée et à préserver leur autonomie le plus longtemps possible.

La rhizarthrose ne bénéficie peut-être pas encore de la même visibilité que l'arthrose de la hanche ou du genou, mais son impact sur la vie quotidienne est considérable. En sensibilisant à la fois les patients et les professionnels de santé, des plateformes comme **mythumb.ch** contribuent à combler le manque d'information et à faire en sorte que moins de personnes souffrent en silence.