



*My*  
**THUMB.ch**



# MY THUMB

VOTRE RHIZARTHROSE

communiqué de presse

Des réponses sur *l'arthrose du pouce*

# FICHE D'INFORMATIONS

**mythumb.ch est une plateforme numérique** dédiée à l'information et à la sensibilisation sur la rhizarthrose (arthrose de l'articulation du pouce).

Sa mission est de sensibiliser le public à cette affection répandue mais souvent sous-estimée, tout en fournissant aux patients des connaissances, des conseils et un accès à des ressources qui peuvent les aider à gérer la maladie et à préserver leur qualité de vie.



## MISSION ET VISION

**Au cœur de My Thumb se trouve une mission simple mais puissante : Informer, Comprendre, Agir.**

La plateforme fournit aux patients des contenus accessibles et fiables sur les causes, les symptômes et les options de traitement de la rhizarthrose. En transformant des informations médicales complexes en conseils clairs, My Thumb favorise l'autonomisation des patients, leur permettant de prendre des décisions éclairées dès le début, de gérer efficacement leur pathologie, de soulager la douleur et de prévenir les incapacités durables.

En parallèle, l'initiative vise à **créer de la visibilité et une communauté** en sortant la rhizarthrose de l'ombre pour la mettre sous les projecteurs, non seulement parmi les patients, mais aussi au sein du secteur de la santé, des médias et de la société en général.

## ÉLÉMENTS CLÉS

En Suisse,  
**260 000**  
*personnes*  
vivent avec la rhizarthrose\*

Plus de  
**250**  
*chirurgiens de la main*  
traitent des patients diagnostiqués  
chaque année

Environ  
**2 500**  
*prothèses de pouce*  
ont été implantées en 2024

**La plateforme propose un annuaire de chirurgiens spécialisés de la main, Permettant aux patients d'entrer en contact directement avec des experts**



## CONTENU ET FONCTIONNALITÉS

- **Compréhension :** Contenu éducatif sur l'anatomie, les causes et les stades de la rhizarthrose
- **Traitement :** Informations sur les options de traitement conservatrices et chirurgicales
- **Témoignages de patients :** Témoignages mettant en lumière les défis quotidiens et les stratégies d'adaptation
- **Actualités & ressources :** Articles de blog, recherches actuelles et campagnes de sensibilisation

- **Annuaire des chirurgiens :** Une liste consultable de spécialistes de la main pour un accès facile à l'expertise médicale
- **Ressources pour la presse :** Matériel destiné aux médias, communiqués de presse et interventions d'experts

\*Estimation basée sur la proportion observée en France.

## ÉLÉMENTS DE DIFFÉRENCIATION

My Thumb se distingue en se concentrant sur une affection négligée :

**l'arthrose de l'articulation du pouce, une forme d'arthrose répandue mais souvent peu abordée.**

La plateforme propose une communication accessible aux patients, en traduisant l'expertise médicale en un langage clair et compréhensible. Un annuaire intégré de chirurgiens offre un lien direct vers des spécialistes, permettant aux patients de trouver rapidement et facilement les soins appropriés. Grâce à des efforts ciblés de sensibilisation, My Thumb a déjà acquis une visibilité médiatique, diffusant le message important que **« la rhizarthrose n'est pas une fatalité »**.

Avec sa structure évolutive, l'initiative est prête à se développer davantage, en offrant des versions régionalisées et multilingues pour soutenir et autonomiser les patients à l'international.

### LES CIBLES:

- Patients souffrant de douleurs au pouce ou diagnostiqués avec la rhizarthrose
- Les proches, les aidants et les réseaux de soutien
- Les médecins et, en particulier, les chirurgiens de la main, les orthopédistes et les rhumatologues
- Les journalistes santé, les médias en général et le grand public
- Les institutions de recherche et les sociétés médicales

## COMPRENDRE LA RHIZARTHROSE

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<sup>!!!</sup>

## 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 ERGOTHÉRAPEUTES

aident les patients à adapter leurs gestes et leurs outils du quotidien afin de rester actifs et autonomes.

### • LES KINÉSITHÉRAPEUTES

soulagent la douleur et renforcent la musculature grâce à des exercices ciblés.

### • 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 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.



**Les informations fournies par mythumb.ch sont destinées à des fins éducatives générales uniquement et ne sont pas destinées à remplacer les conseils, le diagnostic ou le traitement médicaux professionnels.**

My Thumb ne pratique pas la médecine et ne peut être tenu responsable de l'utilisation ou de l'interprétation des informations contenues dans ce site.

Consultez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé qualifié concernant toute condition médicale ou traitement.