

**TENDINITE DE QUERVAIN**

En définition une tendinite correspond à l’inflammation d’un tendon ou de sa gaine, les tendons étant des sortes de « cordes » constituées de fibres de collagène permettant d’attacher les muscles aux os.

La tendinite se traduit principalement par une douleur, mais elle peut faire ressentir un gonflement au niveau du tendon atteint.

Alors pour la tendinite de Quervain, elle se manifeste principalement par une douleur localisée sur le dessus du poignet, du côté du pouce.

Cette douleur est souvent permanente mais elle s'accentue lors de mouvements d'efforts du pouce ou du poignet. Elle peut éventuellement irradier l'avant-bras et le pouce.

Elle se caractérise par l'inflammation des tendons du court extenseur du pouce et du long abducteur du pouce. Ces deux tendons permettent l'extension du pouce. Ils cheminent le long du radius et, proche du poignet, dans un tunnel formé par une membrane.

A force de mouvements trop répétés du poignet et du pouce, les tendons se frottent ce qui provoque alors l’inflammation. Les douleurs sont très intenses.

****

**DIAGNOSTIC**

Pour le diagnostic, il existe un examen très simple.

Mon rhumatologue a posé son doigt entre mon pouce et mon annulaire et m'a demandé de faire une pression sur son doigt comme pour le ramener contre I'annulaire. Idem de l'autre côté. Cette tension a du coup provoqué une très grande douleur.

Puis il m'a fait une échographie qui a bien confirmé l'inflammation.

Il peut être aussi vous demander une radiographie pour évaluer l’état ostéoarticulaire du poignet.

**QUELLE EN EST LA CAUSE ?**

La cause principale de la tendinite provient de gestes répétitifs, que ce soit dans le cadre d’une activité professionnelle , le sport etc.

Mais elle peut cependant avoir d’autres origines comme :

• La déshydratation. Elle amplifie le risque de tendinite, car les muscles et tendons mal irrigués deviennent plus rigides.

• Certaines pathologies: les problèmes de cholestérol, le diabète ou le tabagisme (qui obstrue les vaisseaux sanguins) et les maladies chroniques qui diminuent la résistance des tendons.

****

**Alors comment soulager et guérir cette tendinite ?**

Dans un premier, il faut mettre l’articulation du pouce au repos.

Puis appliquer une pommade anti-inflammatoire au niveau du poignet et pour finir, une prescription d'une orthèse afin de bloquer tout mouvement.

Des séances de kinésithérapie sont également nécessaires.

Le kinésithérapeute doit rééduquer la partie lésée. Il devra passer du massage à des étirements doux qui assouplissent les tendons et réparent les articulations.

Et si les douleurs devaient persister alors une infiltration sera nécessaire.

**CONSEILS PERSONNELS**

(Recommandés par mon médecin traitant, rhumatologue et kinésithérapeute)

•Évitez les fortes pressions et contraintes de force au niveau du pouce et du poignet, elles constituent de véritables risques pour l’articulation.

* Pensez à garder votre poignet dans l’alignement de l’avant-bras, cela limite les résistances au niveau des tendons.

***J'espère que ces petits conseils vous seront utiles. .***

***En aucun cas les conseils que je donne doivent altérer vos traitements. Quel que soit la douleur, le symptôme que vous pouvez ressentir, n’attendez pas pour consulter le corps médical qui vous suit. Au plus vite vous aurez un diagnostic au plus vite vous pourrez être pris en charge pour soulager les douleurs.***