

## **Soulager les douleurs digitales liées à l'arthrose - Fiche conseil**

---

### **Conseils pratiques pour la vie quotidienne**

Il est recommandé de **pratiquer régulièrement des exercices d'auto-rééducation** afin de renforcer les muscles de la main et de préserver la souplesse des articulations.

Pour diminuer la douleur et protéger vos articulations, certains gestes simples peuvent faire la différence. Quand vous attrapez un objet, utilisez toute la main plutôt que seulement le bout des doigts. Évitez de pincer les objets entre le pouce et l'index. Le pouce doit rester ouvert, dans une position confortable.

Évitez de tordre ou de faire tourner vos doigts et votre poignet. Essayez de faire des gestes simples, sans forcer ni mettre la main dans des positions inconfortables.

Pour porter ou soulever un objet, n'utilisez pas uniquement les doigts. Prenez l'objet avec les deux mains si possible. Aidez-vous des bras plutôt que des doigts seuls et gardez l'objet près du corps.

Évitez de forcer toujours sur le même doigt ou la même articulation douloureuse. Quand c'est possible, changez de doigt, de main ou de façon de tenir l'objet afin de mieux répartir l'effort.

Dans la vie quotidienne, des outils peuvent faciliter certains gestes et réduire les douleurs. Des ouvre-bocaux adaptés permettent d'ouvrir les couvercles sans forcer avec les doigts. Des couteaux à manche en L facilitent la découpe en limitant les contraintes sur les articulations. Des manchons ou mousses épaissies à placer autour des stylos, couverts ou broches rendent la prise en main plus confortable.

Un ergothérapeute peut vous conseiller. Il pourra proposer des adaptations personnalisées, recommander des aides techniques et vous apprendre des gestes plus protecteurs pour vos mains.

En cas de douleurs importantes, notamment la nuit, le port d'une orthèse peut aider à soulager les articulations et à limiter les mouvements douloureux.

Pour en savoir plus sur l'arthrose, **scannez les QR Codes**.



#### **Information sur l'arthrose**

*SFR*  
Site internet



#### **La plateforme des solutions anti-arthrose**

*AFLAR*  
Site internet



#### **Arthrose digitale - Auto-exercices à domicile**

*Société Française de Rhumatologie*  
Vidéo