

Traiter la ténosynovite de De Quervain - Fiche conseil

La ténosynovite de De Quervain est une inflammation des tendons au niveau du pouce et du poignet entraînant douleurs et inconfort. Bien qu'elle soit souvent le résultat d'une utilisation répétée et intensive du poignet et du pouce, elle peut parfois survenir sans cause apparente.

Diagnostic

Vos symptômes et l'examen de votre poignet sont souvent suffisants au médecin pour poser le diagnostic et la réalisation d'imagerie (radiographies, échographie, scanner) n'est pas forcément nécessaire.

Traitement initial

- **Repos** : il est possible d'immobiliser le pouce à l'aide d'une attelle pour limiter son mouvement et éviter les douleurs.
- **Application de froid** : appliquez un sac de gel, de glace ou de légumes congelés sur la zone affectée pendant 15 minutes, toutes les 4 à 6 heures. **Attention** : le froid ne doit jamais être appliqué directement sur la peau mais toujours à travers un tissu.
- **Médicaments** : l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) durant quelques jours peut être utile pour soulager la douleur.

Traitements complémentaires

Si les symptômes persistent malgré ces mesures, des options supplémentaires peuvent être envisagées.

- **Injections de stéroïdes** : pour réduire l'inflammation et soulager la douleur.
- **Chirurgie** : elle est très rarement nécessaire mais lorsque tous les autres traitements ont échoué, une intervention chirurgicale peut être réalisée pour relâcher ou couper ou desserrer le revêtement entourant le tendon.