

Tendinite de DE QUERVAIN

La maladie :

- Il s'agit d'une **inflammation** de la gaine entourant les tendons du long abducteur et du court extenseur du pouce (téno-synovite) qui cheminent tous deux dans le même tunnel fibreux, au bord externe du poignet, au contact du radius.

La chirurgie :

- L'intervention chirurgicale est faite le plus souvent **en ambulatoire sous anesthésie locale régionale**.
- L'opération consiste, par une petite incision, à ouvrir la gaine qui forme un véritable tunnel. L'agrandir permet de réduire les frottements entre les tendons et la gaine, source de douleurs. Les tendons retrouvent ensuite spontanément leur calibre normal.
- Des soins locaux par une infirmière sont nécessaires pendant **15 jours** après l'intervention.
- Des douleurs du site opératoire peuvent être présentes pendant cette phase de cicatrisation, elles sont décroissantes et sont généralement traitées par la prise de médicament antalgique.

Les suites opératoires et les consignes :

- Bougez vos doigts le plus normalement possible.
- L'activité manuelle est autorisée précocement sans restriction particulière mais il faudra éviter de mouiller la main avant 8 à 10 jours. La rééducation est facultative.
- Evitez le port de charges lourdes ou des activités nécessitant un serrage fort, la première semaine surtout.
- Il ne faut pas avoir mal, des traitements antalgiques vous sont prescrits, n'hésitez pas à les prendre.
- La cicatrice de la peau peut être désagréable et gonflée durant plusieurs semaines, réalisez-vous même des massages à l'aide d'une crème hydratante.
- Parfois, la main peut être douloureuse en permanence avec des crises hyperalgiques, gonflée avec des doigts « boudinés ». Dans ce cas, il faut consulter votre médecin pour éliminer une algoneurodystrophie.