

# Le doigt à ressaut

Dr Xavier Martinache

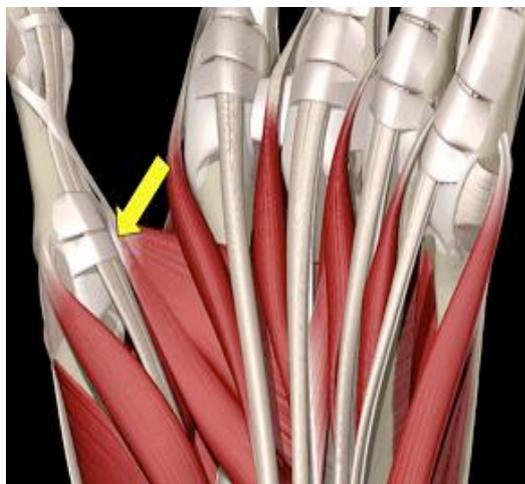
## Définition

Le doigt à ressaut est une affection très fréquente. Cela commence par une gêne douloureuse au niveau de la paume lors des mouvements de flexion et d'extension d'un doigt. Typiquement en étendant le doigt il se produit un ressaut débloquant brutalement l'extension. Le diagnostic est alors évident. La gêne est plus importante le matin. À un stade ultérieur, il faut parfois s'aider de l'autre main pour allonger complètement le doigt le passage est alors souvent très douloureux. Le doigt peut parfois rester complètement bloqué en flexion.

## Quelle est l'origine du ressaut

Pour comprendre l'origine du doigt à ressaut, il faut connaître la disposition anatomique des tendons fléchisseurs au niveau des doigts et de la main. Ces tendons font suite au corps musculaire situé à l'avant-bras. Ils traversent la paume et se terminent à l'extrémité des doigts. Lorsque vous pliez les doigts ces tendons ne prennent pas la corde : ils sont plaqués contre les phalanges par des "poules de réflexion". Ce système de tendon et de poulies est extrêmement ajusté et il suffit d'un petit épaissement du tendon même très localisé pour entraîner un blocage. C'est ce qui se produit lors du doigt à ressaut : pour une raison que l'on ignore le plus souvent, le tendon s'épaissit localement et a du mal à passer sous la poulie qui se trouve dans la paume de la main. L'épaississement du tendon se produit le plus souvent sans cause précise.

Parfois il semble y avoir une relation avec un geste manuel répétitif mais ce n'est pas toujours le cas. Le plus souvent il s'agit d'une inflammation chronique qui établit comme un cercle vicieux : le frottement du tendon aggrave l'inflammation, qui épaissit encore le tendon, augmentant le frottement.



Les tendons fléchisseurs passent dans des poulies (signalées par des flèches jaunes) qui forment des "tunnels" qui permettent de les guider en leur évitant ainsi de prendre la corde.

## Qui est atteint ?

Tout le monde peut présenter un doigt à ressaut même les bébés, mais ce sont les femmes d'âge moyen qui sont le plus souvent atteintes. Le diabète est un facteur de risque de doigt à ressaut.

## Le traitement

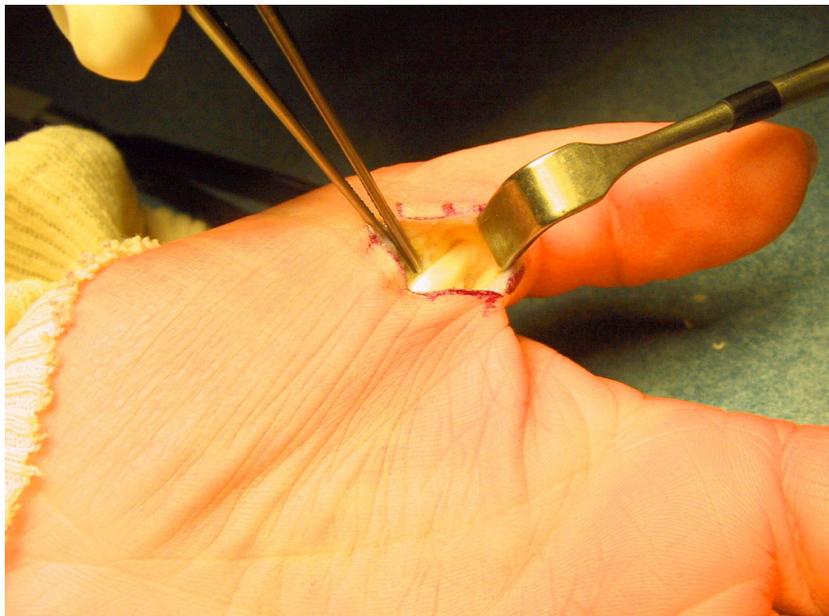
Le diagnostic est fait par le simple examen clinique et généralement aucun examen complémentaire n'est nécessaire.

Plusieurs traitements sont possibles :

**Le repos :** pour les cas bénins et lorsque cela est possible, la mise au repos du doigt peut suffire à faire disparaître les symptômes. Le repos consiste à éviter les travaux manuels et répétitifs et de façon générale tout ce qui reproduit le ressaut ou déclenche des douleurs. Une attelle peut être mise en place.

**L'infiltration :** elle consiste à injecter localement un produit corticoïde. Il s'agit d'un médicament anti-inflammatoire dont l'effet est d'atténuer l'inflammation locale, et donc de faire dégonfler l'épaississement tendineux. L'effet de l'infiltration est parfois retardé de quelques jours et deux infiltrations à quinze jours d'intervalle sont souvent nécessaires.

**La chirurgie :** il faut avoir recours à la chirurgie si les autres traitements sont inefficaces. L'intervention est généralement réalisée sous anesthésie locale en ambulatoire c'est-à-dire sans hospitalisation. L'intervention consiste à élargir la poulie au niveau de la paume de façon à faciliter le passage du tendon. Après l'intervention, il n'y a pas d'attelle ni de rééducation, un simple pansement est conservé quelques jours. Vous avez le droit de mobiliser le doigt librement sans travail de force pendant trois semaines. La récupération est généralement complète au bout de trois semaines.



Liberation du tendon flechisseur du pouce par section de la poulie annulaire