

Rhizarthrose / Témoignage

QUAND UNE MALADIE ARTICULAIRE FREINE DES CARRIÈRES... DÈS LA TRENTAINE



Contrairement aux idées reçues, la rhizarthrose, une arthrose touchant l'articulation du pouce, ne touche pas uniquement les seniors ou les femmes, elle apparaît dès 30–40 ans, avec des conséquences directes sur l'emploi, la reconversion professionnelle et la qualité de vie.

Les métiers manuels et de précision (restauration, artisanat, soins, coiffure) sont particulièrement exposés en raison de **la sollicitation intense et répétée du pouce**. À travers le témoignage de Benjamin, 37 ans, restaurateur-pizzaiolo dans la Loire, la plateforme **arthrose-pouce.com** alerte sur une réalité encore largement méconnue : on peut être jeune, actif, passionné par son métier... et déjà freiné par la rhizarthrose.

RHIZARTHROSE

Des chiffres qui interpellent, une nécessité de briser le tabou

Contrairement aux idées reçues, la rhizarthrose ne touche pas uniquement les seniors ou les femmes. Elle concerne jusqu'à **10 % de la population adulte** et apparaît de plus en plus tôt, parfois dès 30–40 ans. **Les métiers manuels et de précision** (restauration, artisanat, soins, coiffure) sont particulièrement exposés en raison de la **sollicitation intense et répétée du pouce**.

Au-delà du travail, la maladie impacte aussi les gestes du quotidien : cuisiner, bricoler, pratiquer un sport, porter un enfant, utiliser un smartphone... Le témoignage de Benjamin souligne l'urgence de **mieux informer les jeunes actifs**, de **dédramatiser la prise en charge**, et d'agir avant que la douleur n'impose des choix professionnels contraints.

BENJAMIN, restaurateur faire face à la douleur au quotidien

Pour Benjamin, la douleur s'est installée progressivement. D'abord **tolérable, intermittente, puis de plus en plus envahissante**. Les mouvements de "pince" (saisir, tordre, tenir) sont devenus douloureux. Perte de force, douleurs persistantes, fatigue chronique : certains gestes professionnels sont devenus **difficiles, voire impossibles à réaliser sans mal**.

Très vite, la rhizarthrose est devenue **un frein professionnel majeur**, remettant en question le rythme de travail et l'organisation du quotidien.

« Ce n'est pas seulement une douleur, c'est une limitation permanente. On adapte tout : sa façon de travailler, son rythme, ses gestes... et parfois, on se demande jusqu'à quand on pourra continuer », explique Benjamin.

Un constat d'autant plus préoccupant dans un secteur déjà confronté à **une forte pénurie de main-d'œuvre et à une usure physique importante**.



OPÉRATION, RÉÉDUCATION, REPRISE Une issue possible

Après plusieurs étapes de prise en charge et face à l'aggravation des douleurs, Benjamin fait le choix de la **chirurgie**. Une décision lourde pour un jeune actif, mais nécessaire pour espérer **retrouver une fonction normale de la main**.

Il est opéré une première fois du pouce droit en 2023, puis du pouce gauche en 2025, avec la pose d'une **prothèse du pouce** dans les deux cas. Un choix chirurgical suivi d'un **accompagnement kinésithérapique fonctionnel**, visant à **soulager durablement la douleur et à restaurer la mobilité de l'articulation**.



AUJOURD'HUI Le constat est clair

La douleur chronique d'avant a quasiment disparu, la mobilité est améliorée et Benjamin peut reprendre le travail.

Son témoignage met en lumière un message essentiel : **la rhizarthrose n'est pas une fatalité**, à condition d'être diagnostiquée et prise en charge à temps, y compris chez des patients jeunes et en activité.



→ La plateforme d'information **arthrose-pouce.com**

Pour en savoir plus : **direction arthrose-pouce.com** : une plateforme d'information dédiée à la rhizarthrose et aux douleurs du pouce qui propose des **témoignages de patients** de tous âges et de tous horizons professionnels, des **contenus pédagogiques** pour comprendre la maladie, des informations sur les **solutions médicales, chirurgicales, non chirurgicales**, et un espace pour partager et mieux anticiper les impacts sur la vie professionnelle et personnelle.

L'objectif : faire connaître une pathologie encore sous-estimée, favoriser une **prise de conscience précoce** et une **prise en charge adaptée** afin de ralentir l'évolution de la maladie et éviter des conséquences professionnelles lourdes.

