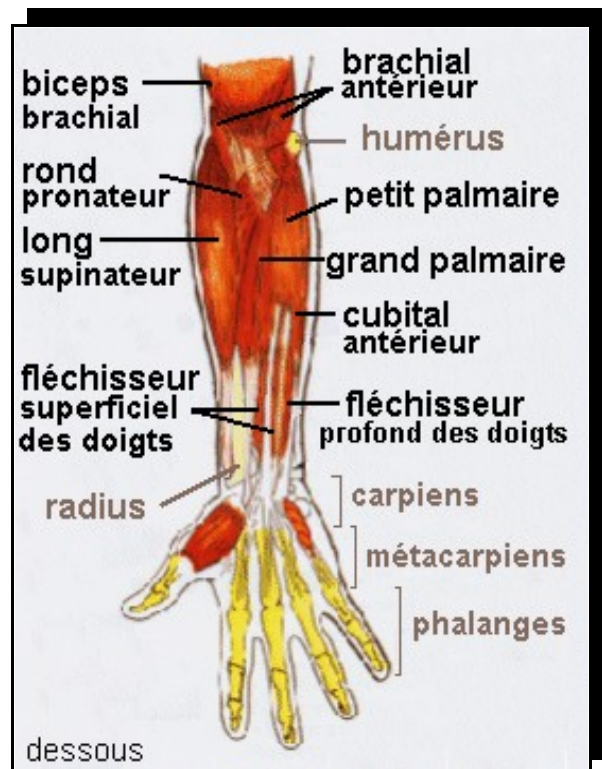
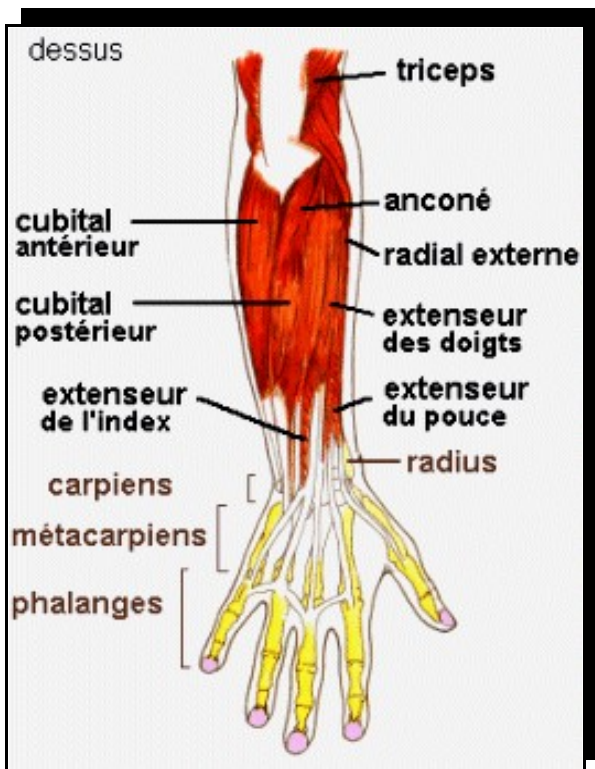


# ARTICULATION DU POIGNET

## Description de la main et du poignet :

Le poignet est une région du membre supérieur située entre la main et l'avant-bras, et contenant le carpe. Élément-clé pour le fonctionnement de la main, il permet les mouvements (c'est-à-dire les changements de place et d'orientation) de la main par rapport à l'avant-bras, transmet les forces appliquées de la main à l'avant-bras, permet d'adapter la capacité de flexion-extension maximale des doigts et de la préhension.



## Qu'est-ce qu'une entorse ?

Une entorse est la lésion d'un ou plusieurs ligaments - sans déplacement de l'articulation (luxation). La lésion peut aller d'un simple étirement (entorse bénigne) à la rupture totale (entorse grave) en passant par la déchirure de quelques faisceaux (entorse de gravité moyenne).

Les ligaments relient un os à un autre pour former une articulation. Ils sont constitués de plusieurs faisceaux et sont peu extensibles.

Lors d'un traumatisme (choc, mouvement contraire), l'articulation peut se retrouver dans une position qui dépasse son amplitude naturelle, entraînant une lésion douloureuse. L'entorse bénigne est aussi appelée " foulure ".

## Qu'est-ce qu'une entorse du poignet ?

Une entorse du poignet est la lésion des ligaments reliant les os du carpe entre eux, ou avec le radius et les métacarpiens. Elle peut se produire dans des circonstances banales ou dans le cadre d'une activité sportive.

Le réflexe d'amortir une chute avec la paume de ses mains peut provoquer une mise en hyper-extension de l'articulation du poignet. Les ligaments qui maintiennent les osselets du poignet sont soumis à un étirement dépassant leurs limites naturelles : c'est l'entorse. L'entorse peut aussi survenir, mais de manière beaucoup plus rare lors d'une chute sur le dos de la main avec le poignet en flexion. Attention, une entorse du poignet peut parfois s'accompagner d'une fracture du scaphoïde, ou de l'un des 8 autres osselets du carpe (poignet).



## Entorse du poignet : les symptômes

Les douleurs augmentent avec les mouvements du poignet.  
Œdème plus ou moins important suivant la gravité de l'[entorse](#)  
Gonflement du dos du poignet.  
Mobilité anormale entre les os de l'avant bras et les os du poignet.  
Claquement ou craquement  
Invalidité fonctionnelle plus ou moins importante.

### **Les Causes**

Traumatisme plus ou moins violent : Chutes sur la paume ou le dos du poignet de la main avec poignet en extension ou en hyper flexion ou d'un objet lourd sur la main en hyper extension, ....

Le sport : gymnastique, basket, volley, sports extrêmes (*skate, roller, ...*),

#### **Autres causes :**

La vulnérabilité des cartilages chez les adolescents en fin de courbe de croissance.

La fragilisation des cartilages chez les seniors mais en général, c'est la fracture qui prédomine.

-

### **Le Traitement**

Repos.

Application immédiate de froid sur l'[entorse](#), sous forme de compresse de froid afin de limiter l'[oedème](#) et la douleur.

Port d'une attelle de poignet afin de l'immobiliser (Attelle d'immobilisation).

Garder une attelle de soutien - maintien lors de la reprise de toutes les activités afin d'assouplir doucement l'articulation.

Kinésithérapie afin de renforcer le poignet.

Une [entorse](#) peut être douloureuse à l'effort et aux changements climatiques pendant plusieurs mois voire un an même si elle a été bien soignée.