



La rhizarthrose



SOMMAIRE

.....	1
La rhizarthrose	1
La rhizarthrose	3
Avant-propos	3
Définition générale	4
Un trouble fréquent	4
L'articulation de l'opposition	4
Les méridiens associés	5
Le travail de la rhizarthrose	6
Le massage de l'éminence thénar	7
Le massage de l'espace entre index et pouce	8
La stimulation du méridien du Poumon	8
La libération des trapèzes	10
L'assouplissement de la mâchoire	11
Les points de l'oreille	12
Le détente de l'articulation du pouce	13
Le déblocage de l'articulation du pouce	14
Conclusion	15

La rhizarthrose

Avant-propos

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue dans cette nouvelle vidéo. J'espère que vous allez bien. Aujourd'hui, on va comprendre, travailler et traiter une problématique que l'on retrouve extrêmement fréquemment et qui concerne aussi une grande partie de la population de ma profession : **l'arthrose du pouce** ou **rhizarthrose**. C'est un trouble vraiment enquinant et qui peut parfois même être très handicapant, au point de se retrouver avec des attelles pendant toute la nuit pour pouvoir réussir à dormir sans avoir mal. Mais **lorsque l'on perd l'utilisation du pouce, on perd pratiquement l'utilisation de toute la main !**

On va donc parler de cette rhizarthrose, un problème que l'on rencontre fréquemment, l'idée étant d'être d'abord dans le préventif, avant d'être dans le curatif.

- On va d'abord prendre quelques instants **pour comprendre un tout petit peu l'anatomie du pouce et ses particularités.**
- Ensuite, on va se mettre au travail et **voir les différentes techniques qui peuvent faire un bien énorme, soulager et détendre cette fameuse rhizarthrose** qui est si souvent problématique.

Définition générale

Un trouble fréquent

On va déjà regarder ensemble ce que concerne exactement la rhizarthrose. Si vous regardez une main posée à l'envers, vous voyez notamment la racine du pouce. C'est ici que se met en place la fameuse rhizarthrose. Bien sûr, on peut faire de l'arthrose sur toutes les articulations parce qu'on peut avoir de l'inflammation. Je ne reviendrais pas sur les enjeux arthrosiques avec les produits laitiers, le niveau inflammatoire, les sucres, etc. Mais spécifiquement sur cette zone, il peut y avoir l'accumulation de tensions.

L'articulation de l'opposition

En fait, cette articulation est très particulière parce qu'elle permet quelque chose qui est spécifique à l'être humain : la possibilité de mettre le pouce en face de l'index, du majeur, de l'annulaire ou de l'auriculaire. Quand les singes serrent un objet, ils le serrent en pinces, mais ils n'ont pas la capacité de faire le grand tour et de créer ce que l'on appelle de l'opposition. L'opposition, c'est être contre quelque chose sur le plan physique, mais on va voir qu'il y a évidemment un enjeu psychique.

- Cette articulation est très récente dans l'histoire de notre évolution. Par conséquent, quand on utilise beaucoup ses mains dans sa vie – que ce soit en pression ou en finesse –, cette articulation va s'user précocement,

simplement parce qu'elle est encore récente dans l'histoire de l'évolution et qu'elle n'est pas encore bien au point.

- Puisque c'est en lien avec l'opposition, la capacité à se mettre contre, la capacité à tenir bon face aux résistances de la vie, voire même à nos résistances internes, c'est aussi une zone où on va accumuler beaucoup de tensions.

Les méridiens associés

D'ailleurs, ce n'est pas un hasard si, sur ce pouce qui permet l'opposition, il y a deux méridiens portés :

1. Le premier est **le méridien du Poumon**.
2. Le deuxième, qui est porté par l'index et va passer à proximité de la racine du pouce, notamment avec **4 GI**, est le **méridien du Gros Intestin** qui va passer aussi de l'autre côté.

Ces deux méridiens sont en lien avec **le principe du Métal et donc le champ de la volonté** : « je tranche », « je décide » et « je tiens bon ». Mais c'est aussi « je contrôle » et, parfois, « je contrôle en force ». Tenir est une capacité à survivre et une vraie compétence. Mais lâcher est aussi la capacité à laisser aller. Ce n'est plus la compétence de survivre, mais de savoir vivre.

Survivre, c'est savoir tenir. Vivre, c'est savoir lâcher. On a besoin de ces deux énergies !

Justement, qu'est-ce que la rhizarthrose nous oblige à faire ? Elle nous oblige à lâcher. On ne peut plus tenir les choses en force, parce que cela fait mal. On a donc un système qui est saturé de trop tenir en force, notamment dans des champs d'opposition par rapport aux expériences de la vie. À un moment donné, on aurait dû lâcher.

Le travail de la rhizarthrose

Nous allons voir ensemble, même si tout va bien et que vous n'avez pas de rhizarthrose, comment travailler précisément sur nos pouces. Je vais vous montrer un côté de manière très approfondie, mais il faudra évidemment faire les deux. Si vous avez une rhizarthrose très prononcée d'un côté et très peu de l'autre, travaillez évidemment le côté où c'est très prononcé. Mais on va voir et même entendre qu'il y a vraiment matière à dégager beaucoup de tensions.

Pour les professionnels du soin, qui travaillent et massent beaucoup avec leurs pouces, ces protocoles sont importants pour relancer l'énergie et anticiper la rhizarthrose, au lieu d'attendre qu'elle soit là pour agir !

Le massage de l'éminence thénar

On va commencer par quelque chose de très simple, c'est-à-dire faire du bien à l'ensemble du pouce. On va donc le masser, notamment au niveau de ce grand « steak » extraordinaire qui s'appelle **l'éminence thénar**. En fait, on va simplement pétrir le pouce. Personnellement, j'ai toujours beaucoup de tensions dans cette zone et, généralement, on est toujours un peu crispé au niveau des mains. Il y a donc un nettoyage à faire.

Astuce

Vous pouvez bien sûr rajouter des huiles essentielles, ou simplement une huile vierge pour glisser.

Je commence par partir de la base de l'éminence avant de remonter sur le pouce, pour déjà nettoyer tout cet axe, et cela fait un bien énorme ! On est déjà sur le méridien du poumon, mais plutôt dans une logique musculaire pour faire circuler la vie et circuler le sang.

Si vous avez une rhizarthrose très importante, cela peut être un peu dur, un peu fibrosé ou un peu gonflé. Il faut y aller doucement mais il faut y aller, pour que le sang et l'énergie circulent.

Ce massage, on peut le faire un temps certain, parce que soyons très honnête, c'est quand même très agréable.

Le massage de l'espace entre index et pouce

Ensuite, on va faire un massage, non plus de l'éminence thénar, mais de **la masse musculaire qui se trouve entre l'index et le pouce**. Bien sûr, il y a ici un point qu'on connaît bien, qu'on a beaucoup massé et qui s'appelle le 4 GI. On peut donc aller masser le 4 GI, mais ce qui va nous intéresser, c'est d'aller masser toute la zone. Autrement dit, **on va stimuler le 4 du Gros Intestin mais aussi l'intégralité des muscles**. Il peut y avoir des zones un petit peu tendues, mais ce n'est pas douloureux. Comme diraient certains, c'est un mal qui fait du bien.

C'est un jeu magnifique que de se masser ! Mais il y a mieux : si vous êtes un couple et que vous avez tous les deux de la rhizarthrose, massez-vous l'un l'autre les pouces. C'est encore meilleur et cela va lâcher encore plus.

N'hésitez pas à vous masser l'un l'autre !

La stimulation du méridien du Poumon

On a massé l'espace entre index et pouce, et on a massé l'éminence. Déjà, la main ne donne plus du tout la même sensation, ni la même crispation. On va maintenant aller **stimuler tranquillement le méridien du Poumon**.

- Le méridien du Poumon part du haut de l'épaule, il passe par l'extérieur du coude puis descend jusqu'au pouce.

- Le méridien du Gros Intestin part de l'index et remonter sur la tranche jusqu'à la partie la plus saillante du coude qui peut être très douloureuse, puisque c'est l'endroit du *tennis elbow* ou de la tendinite du coude.

Qu'est-ce qu'on va faire ? On va **masser le méridien du Poumon dans le sens de sa circulation**. On va y aller tranquillement, en pressions étagées, et ce jusqu'au bout du pouce. Une fois qu'on est arrivé au bout du pouce, on va remonter en pressions : on est sur le tranchant de l'index, on repasse sur le 4 GI et on passe sur la tranche du pouce qu'on appelle la tabatière. On ne cherche pas à faire des points en particulier mais on remonte simplement. On va vraiment jusqu'au rebord du coude et cela peut être un petit peu sensible – **si c'est un peu sensible, c'est parce qu'on a des trucs à lâcher !** Dès qu'on est arrivé en haut, on va recommencer la boucle et donc redescendre sur le Poumon.

On va pouvoir faire cela pendant plusieurs minutes, jusqu'à ce que l'on sente que sur l'ensemble du trajet, c'est souple et détendu. Mais faire trois tours est quand même un minimum, si vous avez fait des travaux en force, de la peinture à la maison ou de la plomberie, les devoirs avec les enfants.

Si vous sentez qu'il y a des points peu plus sensibles, il y a effectivement quelques points récurrents. Vous pouvez tout à



Point 11 du Gros Intestin

fait réinsister un peu sur **le 4 du Gros Intestin et sur le 11 du Gros Intestin, qui sont vraiment des grands points du lâcher-prise.**

Personnellement, le premier passage était un peu sensible, mais au bout de trois passages, c'est mou et détendu.



Point 4 du Gros Intestin

La libération des trapèzes

On a bien libéré les deux axes qui sont en rapport avec l'énergie du Métal – cette énergie du « je tiens bon, je tiens mon axe » qui peut même nous amener à de la rigidité – ce qui va pouvoir **redonner de la souplesse**. On va pouvoir continuer en travaillant plus spécifiquement sur des chaînes musculaires.

Les douleurs des pouces ne sont pas indépendantes des douleurs des poignets, qui ne sont pas indépendantes des blocages du coude, de l'épaule et même des trapèzes et de la mâchoire !

Donc en plus de ces points, nous allons aller un cran plus loin, c'est-à-dire **en plein milieu du trapèze, juste au bord**. Vous avez cette grande ligne musculaire qui est là et, en plein milieu, il y a le **point 21 de la Vésicule Biliaire**. On va venir tout simplement presser cette zone, masser et relâcher. Je sais qu'on travaille sur le pouce, mais pour le relâcher, on va détendre les trapèzes.



Point 21 de la Vésicule Biliaire

Ce point est un grand point du lâcher-prise qui fait merveilleusement descendre l'énergie. En fin de journée, avec le stress et la tension, voilà un point qui mérite quand même d'être un peu cajolé !

On continue tranquillement ce jeu de pressions : il s'agit simplement avec l'index et le majeur de venir crocheter et relâcher. Au tout début, c'était un peu sensible, mais c'est maintenant devenu hyper-souple. Donc ce n'est pas non plus la peine d'y rester pendant des heures.

- Si vous sentez que c'est dur et tendu, vous restez un peu plus.
- Si vous sentez que c'est bien souple, ne vous attardez pas.

L'assouplissement de la mâchoire

Dans les axes qui vont être en lien avec le méridien du Gros Intestin, on va aller jusqu'à travailler **le devant de la mâchoire**. La mâchoire est aussi un endroit où on peut tenir bon, où on va serrer les dents, où on va être dans l'idée de tenir bon jusqu'au bout, voire de retenir ses émotions et ce qu'on a à dire.

À retenir

Cette zone est très importante et cela marche dans les deux sens : les points du Gros Intestin et du Poumon peuvent aussi être utilisés pour anesthésier les douleurs dentaires.

En l'occurrence, pour les douleurs du poignet, on va aller jusqu'à la mâchoire. Évidemment, on va libérer la mâchoire d'un côté, mais si vous avez une double rhizarthrose, autant faire les deux côtés.

Les points de l'oreille

En fait, il y a trois points sur lesquels nous revenons assez fréquemment et qui sont en rapport **avec le haut de l'oreille, le milieu de l'oreille et le bas de l'oreille**. On va tout simplement masser ces points dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'on les sente souples et détendus.

- Les points du haut ne me racontent pas grand-chose. Je vais quand même gentiment les masser pour que vous puissiez bien voir le protocole, mais dans un travail personnel, je ne m'y attarderais pas vraiment.
- Je descends ensuite au milieu et je remasse. Là, je sens un peu plus de tension et je vais sans doute m'y attarder un peu plus. La tension peut consister à sentir que cela travaille sous vos doigts avec un aspect énergétique (picotements, chaleur), ou simplement à sentir que le point est un peu douloureux ou tendu. En l'occurrence, je pense que c'est un point sur lequel je vais avoir un intérêt à m'attarder même dans la soirée parce qu'il est un peu chargé.
- Je vais ensuite en-dessous. Ce point est un endroit où on accumule toujours beaucoup de tension, de charge émotionnelle et ou colère. Il peut y avoir pleins de choses dans ce point ! Ce qui compte, c'est de vider le sac-à-dos émotionnel.

Quand vous avez fait **trois passages sur ces trois points** et que vous sentez que c'est bien libre, il n'y a pas trop de questions à se poser.

Le détente de l'articulation du pouce

Vous avez libéré toute la chaîne musculaire et vous avez fait un bien énorme à tous les systèmes. Ensuite, on va devoir travailler plus spécifiquement sur cette zone particulière de la rhizarthrose et de cette articulation. **On va faire du pompage et, pour ce faire, il faut beaucoup de douceur et du temps.** On va prendre le pouce bien à la base et, ensuite, on va étirer. Cela va évidemment s'ouvrir d'un ou deux millimètres. Je vais relâcher, ce qui va créer un système d'aspiration, et, ensuite, je vais revenir. Je vais revenir mais je ne vais pas chercher à compresser – je vais juste laisser revenir. C'est le principe du pompage : je tracte et je relâche, je tracte et je relâche. Ce qu'il faut, c'est prendre le pouce d'une manière tout à fait confortable. Souvent, j'attrape le bout du pouce avec mon cinquième doigt et mon quatrième doigt, puis je pose le reste sur le pouce avant de tracter et relâcher.

Là, je m'envoie un message de « détends, relâche, respire ». Surtout, **je nettoie les liquides dans l'articulation, la fameuse synovie qui vient nourrir le cartilage.**

- À chaque fois que je tire, je crée une aspiration.
- Quand je relâche, le liquide pénètre dans le cartilage et le nourrit.

Cela crée donc vraiment de la détente.

S'il y a beaucoup d'arthrose, on peut le faire tout en douceur ! Cela prend seulement plus de temps. On va donc tracter doucement et relâcher, et on peut faire cela pour chaque doigt.

Vous allez pouvoir faire cela pendant deux, trois, quatre ou cinq minutes et, à un moment donné, vous allez vous sentir beaucoup plus souple et plus tranquille.

- Vous pouvez le faire le soir pour soulager votre articulation des douleurs de la journée.
- Vous pouvez le faire le matin pour faire démarrer votre articulation. Le problème, c'est que, le matin, la synovie est raide comme de l'huile froide. Elle n'est pas très épaisse. C'est ce qui fait qu'on a du temps pour démarrer le matin.

N'hésitez pas à démarrer l'énergie dès le matin pour vos rhizarthroses !

Le déblocage de l'articulation du pouce

Il reste une dernière technique qui consiste à débloquer l'articulation du pouce sur le plan ostéopathique. Mais sur une rhizarthrose, on va le faire avec beaucoup de douceur.

En fait, c'est extrêmement simple : **il suffit d'attraper le pouce, de tirer et, en même temps, de pousser vers le bas.** Là, je suis en train de vous le montrer avec deux mains mais, quand on le fait sur soi, on n'a qu'une main de disponible. Néanmoins, cela fonctionne très bien ! J'ai senti l'articulation craquer légèrement et une articulation craque rarement deux fois d'affilée. Quand je suis extrêmement tendu, je pousse avec mon poignet dessus, je tiens mon pouce et je le pousse vers l'avant. Là, il s'est déjà bien relâché.

Ce qu'on cherche, ce n'est pas le craquement : c'est la souplesse !

Donc j'attrape mon pouce et j'appuie dessus. Quand on le fait comme ceci, cela se libère tout seul. C'est aussi une autre manière de faire du pompage et **il vaut mieux que ça se passe en vingt tractions sans craquement, qu'en une fois un peu brutalement avec un craquement.** Le craquement est juste une bulle d'air et n'a aucune espèce d'importance ! Par contre, la mise en mouvement, la souplesse, c'est ce qui fait circuler le sang et la vie.

Conclusion

Évidemment, **pensez à votre hygiène alimentaire et aux huiles essentielles bénéfiques pour l'arthrose,** qui sont des dossiers que nous avons déjà abordés précédemment. Occupez-vous de l'arthrose générale, de reminéraliser, mais aussi de l'articulation localement : tractions, méridiens, points pour relâcher jusqu'à la mâchoire... Vous m'en direz des nouvelles !

Je vous souhaite d'être souple et détendu, de lâcher prise de manière opportune, d'avoir un pouce avec une opposition douce et sereine, et la meilleure santé possible. Je vous dis à très bientôt, et souvenez-vous : **chaque jour, un pas !**