



**CENTRE SOS MAIN
RABAT**
Hôpital Privé Pasteur
Accueil 24/24h

Fiche d'Information sur la Rupture ou la Désinsertion du Ligament Triangulaire

Qu'est-ce que le ligament triangulaire ou TFCC ?

Le ligament triangulaire, également connu sous le nom de complexe fibrocartilagineux triangulaire (TFCC), est une structure complexe située au poignet, du côté de l'auriculaire. Il joue un rôle crucial dans la stabilisation de l'articulation radio-ulnaire distale et dans la répartition des forces à travers le poignet.

Qu'est-ce que la rupture du ligament triangulaire?

Une rupture du ligament triangulaire se produit lorsque ce ligament est déchiré ou endommagé. Cela peut entraîner une douleur, une instabilité et une diminution de la fonction du poignet.

Causes

Les causes courantes de la rupture du ligament triangulaire comprennent:

- Traumatismes aigus: chutes sur une main tendue, blessures sportives, accidents.
- Mouvements répétitifs: activités qui sollicitent fréquemment le poignet, comme certains sports ou professions manuelles.
- Dégénérescence: usure liée à l'âge ou à des conditions médicales comme l'arthrite.

Symptômes

Les symptômes d'une rupture du ligament triangulaire peuvent inclure:

- Douleur: sur le côté ulnaire (côté de l'auriculaire) du poignet, surtout lors de la rotation ou du port de charges.
- Gonflement: au niveau du poignet.
- Craquements: ou sensations de clic lors des mouvements du poignet.
- Instabilité: du poignet, avec une sensation que celui-ci peut "se dérober".
- Diminution de la force et de la mobilité du poignet.

Diagnostic

Le diagnostic de la rupture du ligament triangulaire peut inclure:

- Examen physique: évaluation de la douleur, de la mobilité et de la stabilité du poignet.
 - Imagerie médicale: radiographies pour exclure les fractures, IRM ou arthroscanner pour visualiser les tissus mous, confirmer la déchirure et éliminer une arthrose éventuelle ou une autre lésion ligamentaire.
- un bilan d'imagerie normal n'élimine pas le diagnostic
- Tests cliniques: spécifiques, comme le test de la compression ulnaire, pour évaluer la fonction du TFCC.

Traitements

Le traitement dépend de la gravité de la rupture et peut inclure:

- Repos et immobilisation: utilisation d'une attelle ou d'un plâtre pour permettre la guérison.
- Médicaments: anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour réduire la douleur et l'inflammation.
- Physiothérapie: exercices pour renforcer les muscles du poignet et améliorer la mobilité.
- Injections de corticostéroïdes: pour réduire l'inflammation et la douleur.
- Chirurgie: dans les cas graves ou lorsque les traitements conservateurs échouent, une réparation arthroscopique peut être nécessaire.

Ce geste se fait sous anesthésie locorégionale au cours d'une hospitalisation en ambulatoire

Une immobilisation du poignet et du coude jour et nuit est nécessaire après la chirurgie pendant 3 à 4 semaines puis des séances de rééducation sont nécessaires

il faut 2 à 3 mois après la chirurgie pour récupérer de la mobilité du poignet, 3 à 6 mois pour récupérer la force et 6 mois à 1 an pour ne plus avoir de tiraillements ou de douleurs

Il n'existe pas d'acte chirurgical sans risque de complications secondaires :

- l'infection post-opératoire se maîtrise assez aisément lorsque le diagnostic est précoce : douleurs anormales, pulsatiles ; gonflement et rougeur importants. Une réintervention est toujours possible.
- une main ou un poignet gonflé, douloureux, avec transpiration, puis raideur est rare mais préoccupante (algodystrophie). L'évolution est traînante plusieurs mois, plusieurs années, des séquelles sont possibles (douleurs résiduelles, une certaine raideur des doigts et/ou du poignet, parfois même de l'épaule).
- les lésions nerveuses sont exceptionnelles :

La liste de ces complications n'est pas exhaustive et de nombreuses autres complications plus rares ont été décrites.

La récurrence est inhabituelle mais n'est jamais exclue.

Votre chirurgien est le mieux placé pour répondre à toutes les questions que vous vous poseriez avant ou après votre intervention. N'hésitez pas à lui en parler avant de prendre votre décision.