



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

## **Fiche d'Information sur les kystes du poignets**

### **Qu'est-ce qu'un kyste du poignet ?**

Un kyste du poignet, ou kyste ganglionnaire, est une masse remplie de liquide qui se développe généralement autour des articulations ou des tendons du poignet et de la main.

Cette masse est tendue, plus ou moins mobile et parfois douloureuse à l'appui ou dans certains mouvements.

Elle peut être volumineuse ou discrète, voire seulement visible avec des examens spécialisés.

Ces kystes sont bénins (non cancéreux) et sont souvent trouvés sur le dos ou le côté palmaire du poignet.

### **Causes des kystes du poignet :**

La cause exacte des kystes ganglionnaires n'est pas bien connue. On pense qu'ils peuvent se former lorsque le liquide synovial, qui lubrifie les articulations et les tendons, fuit et forme une poche ou un sac rempli de liquide. Les facteurs de risque peuvent inclure :

- Les traumatismes ou les blessures répétées à l'articulation.
- L'utilisation répétée ou excessive des articulations du poignet.
- L'hyperlaxité
- Les personnes souffrant d'arthrite peuvent être plus sujettes à développer des kystes.

### **Symptômes :**

Les kystes du poignet peuvent varier en taille et peuvent même disparaître puis réapparaître. Les symptômes peuvent inclure :

- Une masse visible ou une bosse sous la peau.
- Douleur ou gêne, surtout si le kyste appuie sur un nerf.
- Raideur ou diminution de la mobilité de l'articulation.
- Dans certains cas, les kystes sont asymptomatiques et ne causent pas de douleur.

### **Diagnostic :**

Le diagnostic d'un kyste du poignet est généralement clinique, basé sur un examen physique.

Des tests d'imagerie comme une échographie ou une IRM peuvent être nécessaires pour confirmer le diagnostic et exclure d'autres conditions.

### **Options de traitement :**

- Observation : Si le kyste ne cause pas de douleur ou de gêne, il peut être surveillé sans intervention.

Dans plus de 50% les kystes du poignet disparaissent spontanément lors des 7 à 8 premiers mois d'évolution

- Immobilisation : Utiliser une attelle ou un bandage peut réduire le mouvement de l'articulation, ce qui peut aider à réduire la taille du kyste.

- Ponction +/- Infiltration : Le liquide du kyste peut être drainé sous échographie à l'aide d'une aiguille. l'injection de corticoïde permet de réduire transitoirement la produire de liquide.

- Chirurgie : Si le kyste est douloureux, interfère avec les activités quotidiennes, ou revient après une ou plusieurs ponction-infiltrations, une intervention chirurgicale peut être nécessaire pour enlever le kyste et la "racine" qui le relie à l'articulation.

Ce geste implique, au niveau du poignet, un brèche articulaire qui comme toute plaie va cicatriser en se rétractant et peut donc occasionner une raideur contre laquelle il faudra parfois lutter par de la rééducation.

### **Des complications sont toujours possibles :**

- L'infection comme dans tout acte chirurgical. Elle se maîtrise assez aisément lorsque le diagnostic est précoce : Douleurs anormales, pulsatiles, gonflement et rougeur importante. Une réintervention est parfois nécessaire.

- Une main gonflée, douloureuse, avec transpiration puis raideur est préoccupante (Algodystrophie). L'évolution est traînante, sur plusieurs mois ou années. Des séquelles sont possibles (douleurs résiduelles, une certaine raideur des doigts et/ou du poignet, parfois même de l'épaule).

- La récurrence du kyste dans environ 10% des cas

- La cicatrice est souvent très discrète mais peut être visible, parfois inesthétique surtout au dos du poignet.

### **Quand consulter un médecin ?**

Il est conseillé de consulter un médecin si vous remarquez une masse ou une bosse au poignet, surtout si elle est douloureuse, augmente de taille, ou interfère avec le mouvement. Un professionnel de la santé peut confirmer le diagnostic et discuter des meilleures options de traitement pour votre cas.

### **Conclusion :**

Les kystes du poignet sont des masses bénignes qui ne nécessitent pas toujours un traitement, sauf s'ils causent des symptômes gênants. Avec des soins appropriés et, dans certains cas, des interventions chirurgicales, les symptômes peuvent être gérés efficacement.

**Votre chirurgien est le mieux placé pour répondre à toutes les questions que vous vous poseriez**