

[Accueil](#) | [TdG en Plus](#) | [Bien vivre](#) | [Doigt en maillet: cette blessure banale peut déformer la main](#)

Abo **Accident «bête» mais ennuyeux**

Le saviez-vous? On peut se casser le doigt en faisant son lit

Un doigt coincé dans une couture, et un tendon se brise. Cet incident est aussi fréquent que sous-estimé. Mais un traitement exigeant est nécessaire.



Caroline Zuercher

Publié: 25.03.2026, 06h43



Les personnes blessées doivent porter une attelle de façon permanente durant six à huit semaines. Elle peut ensuite être retirée petit à petit, mais doit encore être gardée la nuit ou lors d'activités à risque – c'est le cas dans cet exemple.

Yvain Genevay / Tamedia



En bref:

- Le «doigt en maillet» survient lors d'un choc anodin qui rompt un tendon fragile. C'est une blessure très fréquente, qu'il ne faut pas négliger.
- Les personnes d'une cinquantaine d'années sont les plus touchées en raison de tendons moins élastiques.
- Le traitement consiste à porter strictement une attelle pendant

six à huit semaines sans interruption.

- Sans consultation rapide, le doigt risque une déformation permanente en forme de col-de-cygne.

Quoi de plus banal que de border un drap, glisser une couverture sous un coussin ou enfiler des chaussettes? Des gestes que l'on fait sans y penser. Mais le diable se cache parfois dans les détails du quotidien. Un jour, on reste coincé dans une couture et... crac! La phalange du bout du doigt pique du nez. La douleur est souvent légère, et on se dit que ça va passer. Or, cet accident ne doit pas être négligé, au risque de souffrir d'une déformation permanente.

Le phénomène, appelé *mallet finger* ou doigt en maillet (par analogie au maillet de piano), est bien connu des spécialistes. «C'est une blessure très fréquente. J'en vois plusieurs fois par mois», confirme le docteur Thierry Glauser, spécialiste en [chirurgie de la main](#) au Centre de chirurgie de la main et du poignet à la Clinique Hirslanden La Colline. Même si le choc paraît dérisoire, le tendon peut se rompre, en emportant parfois un petit fragment d'os.

Tendon très fin

L'articulation du bout du doigt est vulnérable. Le tendon extenseur est une fine bande de tissu, qui s'insère sur la dernière phalange et ne mesure que 1 à 2 millimètres d'épaisseur. Situé juste sous la peau et dépourvu de protection musculaire, il se rompt relativement facilement lors d'un choc sur le bout du doigt. Quand cela se produit, la dernière phalange – celle qui porte l'ongle – reste fléchie. Impossible de la redresser seul: il faut la soutenir avec l'autre main.

«Cette blessure peut se produire en cas de mauvaise réception au basket ou au volley, poursuit Thierry Glauser. Mais le plus souvent, les patients sont des personnes actives d'une cinquantaine d'années, dont les doigts sont déjà un peu usés. Il peut par exemple y avoir un tout début d'arthrose.» Les tendons sont alors un peu

moins élastiques que chez leurs cadets, qui, eux, se remettent facilement d'une elongation.

Mallet finger : comment entretenir et repositionner son orthèse

Pôle Main Poignet Bordeaux Merignac



Watch on

Pour leurs aînés, cela peut être une autre paire de manches. La réponse médicale dépend, notamment, de la présence ou non d'un os fracturé. Le plus souvent, le traitement est conservateur. «La nature fait bien les choses si on l'aide», relève Thierry Glauser. Concrètement, le patient doit porter le plus vite possible (dans les trois jours) une attelle qui maintient le doigt en extension et assure le contact entre les deux extrémités du tendon durant sa cicatrisation.

Attelle obligatoire

Une vraie discipline: le dispositif doit rester en place en permanence durant six à huit semaines. Car si la dernière phalange fléchit ne serait-ce qu'une fois, tout peut rompre... Et il faut recommencer, mais avec de moins bons résultats. Simple en apparence, mais contraignant. «L'attelle peut faire un peu mal s'il y a des points de pression. Il faut la retirer régulièrement, avec précaution pour que la phalange ne plie pas, afin de laver le doigt et veiller à ce que la peau ne s'infecte pas.»

Le docteur Thierry Glauser, spécialiste en chirurgie de la main au Centre de chirurgie de la main et du poignet à la Clinique de La Colline.

DR

Après deux mois environ, l'attelle peut être retirée petit à petit. Durant quatre semaines, il faut encore la garder la nuit ou lors d'activités à risque. Si le traitement est contraignant pour un si petit tendon, le jeu en vaut la chandelle. «Si on intervient dans les trois, quatre jours après l'accident, la restitution est quasi intégrale», estime Thierry Glauser.

Ne pas sous-estimer le doigt en maillet!

Chez certains, le bout du doigt restera un peu fléchi. Mais les choses sont plus ennuyeuses quand un patient attend trop avant de consulter. Parfois, il faut recourir à la chirurgie, avec un traitement plus difficile et de possibles séquelles. Et si l'on ne fait rien? «Le tendon se rétracte, l'articulation en dessous se détend et le doigt risque de se déformer. Il peut alors présenter un col-de-cygne, ce nom faisant référence à la forme en «S» qu'il prend.»

Outre l'enjeu esthétique, cette séquelle peut réduire la capacité à serrer et à manipuler des objets. «La déformation engendre aussi

des nouveaux points d'usure et peut provoquer des douleurs chroniques», prévient Thierry Glauser.

Pour le chirurgien, le message de prévention est donc clair. Même sans douleur ni bleu visible, immobilisez rapidement la dernière phalange après un mouvement maladroit, si vous ne parvenez plus à redresser un doigt. Puis consultez en urgence.

NEWSLETTER

«**Bien vivre**»

Conseils et actualités autour de la santé, de la nutrition, de la psychologie, de la forme et du bien-être. Chaque mercredi.

Autres newsletters

S'inscrire

Caroline Zuercher est journaliste à la rubrique Suisse-Monde-Eco depuis 2005. Elle couvre en particulier les sujets liés à la santé et à la politique de santé. Auparavant, elle a travaillé pour Swissinfo et Le Matin. Plus d'infos

Vous avez trouvé une erreur? [Merci de nous la signaler.](#)

13 commentaires