La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

Qu'est-ce que la polyarthrite rhumatoïde ?

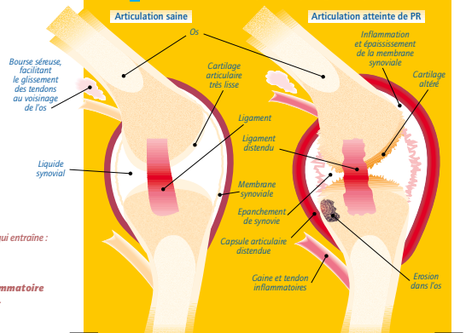
Poly *: plusieurs*
Arthr *: articulations*
Ite *: inflammation*

La polyarthrite est une inflammation de plusieurs articulations qui entraîne :

- *un épaississement de la membrane synoviale,*
- *la production de liquide dans l'articulation.*

La polyarthrite rhumatoïde est donc un ***rhumatisme inflammatoire*** *qui se traduit par un gonflement des articulations.*

Articulations vue de profil *(coupe longitudinale)*



La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

La polyarthrite rhumatoïde est différente de l'arthrose

Polyarthrite rhumatoïde

- commence par l'inflammation
- détruit le cartilage et l'os si l'inflammation persiste
- entraîne des douleurs "inflammatoires"

Arthrose

- commence par l'usure du cartilage
- peut engendrer une inflammation de l'articulation lors d'une poussée ou d'un surmenage
- entraîne des douleurs "mécaniques"

Les deux types de douleurs :

la douleur "inflammatoire"
- *elle est liée à l'activité du rhumatisme*
- *elle n'est pas calmée par le repos : douleur en fin de nuit*
- *elle est calmée par les anti-inflammatoires*
- *le dérouillage du matin est long*

la douleur "mécanique"
- *elle est la conséquence des destructions et des déformations articulaires*
- *elle est calmée par le repos et les antalgiques*
- *le dérouillage du matin est court ou absent*

Même lorsque l'inflammation disparait, les patients atteints de polyarthrite rhumatoïde peuvent souffrir de douleurs mécaniques, conséquences des destructions articulaires.

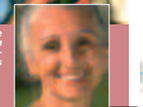
La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

Quelles sont les articulations touchées par la polyarthrite rhumatoïde ?

Qui est touché par la polyarthrite rhumatoïde ?

- **La polyarthrite rhumatoïde est le rhumatisme inflammatoire de l'adulte le plus fréquent** :
  - environ 300 000 malades sont touchés en France
  - 7000 à 8000 nouveaux cas sont déclarés par an.
- **Les femmes sont plus atteintes que les hommes (4 femmes pour 1 homme)**
  - la maladie commence le plus souvent vers 50 ans mais touche également les enfants (polyarthrite juvénile).
- Il existe une prédisposition génétique mais ce n'est pas une "maladie génétique" : un patient peut transmettre la prédisposition à ses enfants mais il faut un "facteur déclenchant" extérieur pour que la maladie se déclare. Ce facteur déclenchant est inconnu.

Les mécanismes de la polyarthrite rhumatoïde sont de mieux en mieux connus grâce à la recherche mais la "cause" réelle de la polyarthrite rhumatoïde reste mystérieuse : plusieurs facteurs sont probablement impliqués.



La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

Cette brochure vous est remise par :

www.institut-upsa-douleur.org

Création BERNARD VIBERT - 3 RIVIERES

La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

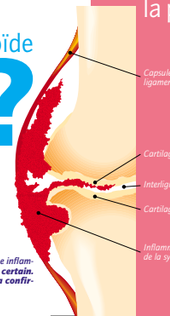
Comment fait-on le diagnostic de la polyarthrite rhumatoïde ?

Quand le patient souffre pendant plusieurs semaines :
- *de gonflement d'articulations (au niveau des pieds et des mains),*
- *de douleurs inflammatoires.*

Le médecin peut demander les examens suivants :

- **Prise de sang pour détecter :**
  - *l'inflammation dans le sang : élévation de la vitesse de sédimentation (VS), et de la C réactive protéine (CRP),*
  - *les " marqueurs" de la polyarthrite rhumatoïde (Latex Waaler Rose et Anticorps anti citrulline).*
- **Radiographies :** *des mains et des pieds.*
  Au début de la polyarthrite rhumatoïde, elles sont le plus souvent normales car le cartilage et l'os ne sont pas encore atteints (sauf en cas de polyarthrite sévère).
- **Echographie**
- **IRM**

Au départ, le médecin sait que le patient souffre d'un rhumatisme inflammatoire mais le diagnostic ***de polyarthrite rhumatoïde n'est pas certain. Il doit tout de même soulager les douleurs en attendant la confirmation du diagnostic.***



Comment évolue la polyarthrite rhumatoïde ?

- La polyarthrite rhumatoïde est **un rhumatisme chronique** qui évolue par **poussées**. Elles sont soulagées par des anti-inflammatoires ou des corticoïdes : c'est le traitement des symptômes.
- **La stabilisation** de la maladie, voire la **rémission** se traduit par la régression de l'inflammation et la prévention des destructions articulaires. Elles sont obtenues grâce aux traitements de fond.

Un objectif : multiplier les périodes de rémission

La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

Comment traiter les polyarthritiques ?

Les médicaments :

- *Les* ***corticoïdes*** *ont une activité anti-inflammatoire (prescrits à la dose minimale efficace).*
- *Les* ***traitements de fond*** *stabilisent l'évolution de la maladie en diminuant la destruction articulaire et la progression radiologique de la maladie, notamment les traitements "biologiques".*
- *Les* ***anti-inflammatoires non stéroïdiens*** *et les* ***antalgiques*** *sont modulés en fonction de l'état douloureux du patient. Leur prescription est une décision commune du malade et du médecin après information.*

La kinésithérapie et l'ergothérapie :

- *l'apprentissage des bonnes positions dans la vie courante et de la conduite à tenir lors des poussées inflammatoires,*
- *le programme d'auto-gymnastique pour maintenir les amplitudes articulaires et la tonicité musculaire,*
- *le maintien d'une activité physique et sportive adaptée à l'état du patient.*

Le suivi de la Polyarthrite rhumatoïde

Comment savoir si la maladie est bien contrôlée ?

Les articulations sont-elles inflammatoires ?
- Ce que ressent le malade : douleurs la nuit, raideurs le matin, fatigue, gêne fonctionnelle,
- Ce que voit le médecin : gonflement articulaire, déformations, limitations d'amplitude des mouvements,
- Ce que montre la prise de sang : élévation de la VS ou de la CRP,
- Ce que montrent les radiographies : altérations des articulations.

Comment bien supporter les traitements ?
Les traitements de fond nécessitent une **surveillance particulière**. Il est recommandé de :
- Signaler à son médecin tout événement anormal,
- Réaliser régulièrement les prises de sang demandées,
- S'informer sur les effets indésirables possibles pour mieux reconnaître les signaux d'alarme.

L'éducation sur la maladie permet de mieux la contrôler

La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

Si l'inflammation est bien soignée, reste t-il des douleurs ?
Les antalgiques sont utiles pour soulager les douleurs en complément des traitements de fond.

La polyarthrite rhumatoïde et la vie quotidienne
La polyarthrite rhumatoïde a des répercussions sur la santé physique et psychique et sur la vie sociale, familiale et professionnelle.
Il faut apprendre à évoquer **tous** ses problèmes avec son rhumatologue, son médecin traitant et son entourage.

Ce que le malade ressent :
- Douleurs articulaires (nombre et localisation)
- Douleurs nocturnes
- Raideurs matinales
- Gêne fonctionnelle

Ce que le médecin voit :
- Nombre d'articulations gonflées
- Déformations
- Limitation de l'amplitude des mouvements

La Polyarthrite Rhumatoïde est-elle bien contrôlée grâce au traitement ?

Biologie et radiographie :
- Vitesse de sédimentation
- C Protéine réactive
- Altération des articulations

Bien décrire sa douleur est essentiel à une meilleure prise en charge par le médecin

Prendre en main sa polyarthrite rhumatoïde

Parler de sa douleur

La douleur de la polyarthrite rhumatoïde est difficile à décrire car elle se ressent à des moments où l'on devrait être en forme : le matin, au repos.
Elle est présente même si elle ne se voit pas. Elle est imprévisible.
N'hésitez pas à décrire ce que vous ressentez. Ne laissez pas la douleur s'installer.

Participer à ses traitements

Le traitement de la polyarthrite rhumatoïde semble compliqué :
- *Est-il nécessaire de prendre autant de médicaments ?*
- *Les médicaments sont-ils vraiment compatibles entre eux ?*
- *Quels sont les effets indésirables ?*
- *Les traitements peuvent-ils entraîner des effets à long terme ?*

Demandez conseil à votre médecin traitant et à votre pharmacien. Faites confiance à l'expérience de votre rhumatologue et de l'équipe soignante.

Devenir acteur de sa prise en charge
- *Préparez votre visite chez le médecin*
- *Pratiquez l'économie articulaire*
- *Contactez d'autres malades*
- *Informez-vous : - Service Entr'Aide : 01 40 03 02 00*
  - Association française des polyarthritiques

La polyarthrite rhumatoïde : si on en parlait ?

Avec la participation de l'Association française des polyarthritiques AFP