

Qu'est-ce que c'est?



La pseudopolyarthrite rhizomélique (PPR) est une maladie inflammatoire qui entraîne de la douleur et de la raideur au niveau des épaules et des hanches. Elle peut être confondue avec la polyarthrite rhumatoïde. La différence entre ces deux affections tient au fait que la PPR touche uniquement les articulations des épaules et des hanches, alors que dans les cas de polyarthrite rhumatoïde, d'autres articulations peuvent être atteintes.

Bonne nouvelle : dans environ la moitié des cas, la PPR est spontanément résolutive. Cela signifie qu'elle disparaît d'elle-même de quelques mois à deux ans après qu'elle soit apparue. Cependant, chez d'autres personnes, la PPR est plus chronique et peut durer beaucoup plus longtemps.

Actuellement, on ignore les causes de la PPR. Elle touche plus souvent les femmes que les hommes, et habituellement, elle se déclare chez les personnes de 50 ans et plus.



La PPR est comme un incendie qui s'est déclaré dans vos articulations, causé par l'inflammation

Le mot inflammation vient du latin *inflammare*, qui signifie « mettre le feu ». On peut imaginer la PPR comme un incendie qui s'est déclaré dans les articulations de vos épaules et de vos hanches, et parfois dans vos artères temporales. Il est important d'éteindre le feu le plus rapidement possible pour qu'il n'endommage pas le corps. Une fois que la PPR a causé des dommages, ceux-ci ne peuvent pas être inversés.

Il est également essentiel de traiter la PPR de façon énergique. Utilisons encore l'analogie du feu. Nous avons décidé d'appeler les pompiers, et nous devons nous assurer d'avoir les bons outils pour éteindre le feu. Nous ne voulons pas un seau et de l'eau, mais plutôt un camion de pompiers muni d'un gros tuyau. Plus nous éteindrions le feu rapidement, moins la maladie entraînera de dommages, et meilleure sera l'issue à long terme.

Que va-t-il m'arriver?



La PPR a tendance à apparaître soudainement, parfois du jour au lendemain. Il arrive que vous vous sentiez bien, mais qu'après quelques jours, vous présentez une douleur et une raideur intenses au niveau des épaules et des hanches. Ces symptômes ont tendance à être pires le matin ou après une période de repos. Chez certaines personnes, la douleur et la raideur s'atténuent lorsque leurs articulations sont « réchauffées ». Chez d'autres patients, la douleur et la raideur peuvent être présentes toute la journée.

La plupart des personnes atteintes de PPR présentent aussi une fatigue importante.

La PPR peut aussi être accompagnée d'une maladie appelée artérite temporale. Il s'agit de l'inflammation des artères sur les deux côtés de la tête (les tempes). Cette affection peut entraîner des maux de tête ou de la douleur le long des tempes. Dans les cas les plus graves, les artères qui irriguent les yeux peuvent être affectées. Cela peut occasionner une vision trouble ou une perte de vision.

Visitez RheumInfo.com



RheumInfo.com est un site Web éducatif gratuit, où vous pouvez en apprendre davantage sur la PPR et sur les traitements de cette maladie. Ce site Web est géré par le Dr Andy Thompson, rhumatologue.

Que puis-je faire?



Tout d'abord, il ne faut pas paniquer. Prenez une grande respiration. Même si vous avez reçu un diagnostic de PPR, dites-vous que vous n'êtes pas seul. Il existe heureusement des traitements efficaces qui peuvent rendre la vie beaucoup plus confortable pour les patients atteints de cette maladie.

La PPR peut être traitée entièrement et efficacement au moyen du traitement approprié. La prednisone est le principal médicament utilisé pour traiter la PPR. Elle agit en maîtrisant l'inflammation causée par la maladie. Une fois les symptômes de PPR maîtrisés, la dose de prednisone est réduite progressivement. En général, les personnes atteintes doivent continuer à prendre une faible dose de prednisone pendant au moins 1 an pour éviter que l'inflammation ne réapparaisse.

On pourrait aussi vous recommander d'autres médicaments au lieu de la prednisone ou en plus de celle-ci. Ils incluent les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) pour maîtriser l'inflammation et la douleur. Les analgésiques en vente libre comme l'acétaminophène (Tylenol) peuvent aussi aider à soulager la douleur. Les agents rhumatismaux modificateurs de la maladie (ARMM), tels que le méthotrexate ou l'hydroxychloroquine (Plaquenil), peuvent aider à diminuer la dose de prednisone nécessaire.

La physiothérapie et l'exercice sont deux aspects importants du traitement. Ils peuvent atténuer la douleur, la raideur et la fatigue, et aider à protéger les articulations. On doit faire de la physiothérapie et de l'exercice quotidiennement pour en tirer le plus de bienfaits possible.

Voici d'autres recommandations :

- **Renseignez-vous le plus possible sur la maladie**
- **Allez régulièrement à vos rendez-vous chez le médecin**
- **Renseignez-vous sur la protection des articulations auprès d'un physiothérapeute ou d'un ergothérapeute**
- **Renseignez-vous sur les médicaments utilisés pour le traitement de la PPR**