



Οδηγίες μετά από Θεραπεία με PRP

(Platelet-Rich Plasma — Πλάσμα Πλούσιο σε Αιμοπετάλια)

Τι είναι το PRP και πώς λειτουργεί;

Το PRP είναι μια ελάχιστη επεμβατική θεραπεία κατά την οποία γίνεται αιμοληψία, φυγοκέντρηση και έγχυση πλάσματος πλούσιου σε αιμοπετάλια στην πάσχουσα περιοχή. Τα αιμοπετάλια απελευθερώνουν **αυξητικούς παράγοντες (PDGF, TGF-β, IGF)** που διεγείρουν την εππούλωση, αναγέννηση ιστών και μείωση φλεγμονής. Τα αποτελέσματα εμφανίζονται σταδιακά σε **4–12 εβδομάδες**.

Τι να αποφύγετε ΠΡΙΝ & ΜΕΤΑ τη θεραπεία

ΠΡΙΝ τη θεραπεία	ΜΕΤΑ τη θεραπεία
3–7 ημέρες πριν — αποφύγετε: • NSAID & ασπιρίνη (ιβουπροφαίνη, δικλοφενάκη, ναπροξένη) → μπλοκάρουν τα αιμοπετάλια! • Αντιπηκτικά (συζητήστε με τον γιατρό) • Αλκοόλ • Κάπνισμα (μειώνει αποτελεσματικότητα) Ημέρα θεραπείας: • Φάτε κανονικά • Καλή ενυδάτωση • Φέρτε συνοδό αν η έγχυση ήταν σε κάτω άκρο	Αμέσως μετά (24–48 ώρες): • Πάγος στην περιοχή — 20' κάθε 2–3 ώρες (μειώνει πόνο & πρήξιμο) • Καθαρό & στεγνό σημείο 12–24 ώρες • Ανάπαυση του μέλους 7 ημέρες μετά — OXI: • NSAID & ασπιρίνη (διαταράσσουν το PRP!) • Ζεστό μπάνιο / σάουνα • Έντονη δραστηριότητα • Μασάζ στην περιοχή Επιτρέπονται: • Παρακεταμόλη για πόνο • Ήπιο βάδισμα

⚠ Αναμενόμενη αντίδραση — μην ανησυχείτε:

Το 1 στους 10 ασθενείς **βιώνει έντονο πόνο τις πρώτες 24–48 ώρες** λόγω φλεγμονώδους αντίδρασης — το ανοσοποιητικό υπερδιεγείρεται. Αυτό είναι **φυσιολογικό και θετικό σημάδι!** Χρησιμοποιήστε **πάγο + παρακεταμόλη** από νωρίς — μην περιμένετε να επιδεινωθεί ο πόνος.

Φυσική δραστηριότητα & αναμενόμενα αποτελέσματα

Άνω άκρο (ώμος, αγκώνας, καρπός)	Κάτω άκρο (ισχίο, γόνατο, αστράγαλος)	Χρονοδιάγραμμα αποτελεσμάτων
Αποφύγετε: • Επαναλαμβανόμενες κινήσεις • Έλξη, ωθήσεις • Άρση βαρέων • Σφιχτό κράτημα / grip Επιτρέπονται: • Ήπιες κινήσεις εύρους κίνησης • Καθημερινές δραστηριότητες χαμηλής επιβάρυνσης Επιστροφή στον αθλητισμό: • Μετά από επανεξέταση (2–4 εβδομάδες)	Αποφύγετε: • Έντονο τρέξιμο • Βαθιά squats • Αθλητισμό υψηλής επιβάρυνσης Χρήση βακτηρίας: • Αν η φόρτιση αυξάνει πόνο, χρησιμοποιήστε βακτηρία 1–2 ημέρες Επιστροφή: • Ήπιο βάδισμα: αμέσως • Αθλητισμός: μετά 2–4 εβδομάδες • Αποφύγετε να οδηγείτε αν η έγχυση ήταν σε κάτω άκρο	Βραχυπρόθεσμα (1–2 εβδ.): • Μείωση πόνου • Ήπια βελτίωση Μεσοπρόθεσμα (4–8 εβδ.): • Βελτίωση κινητικότητας • Μείωση φλεγμονής Βέλτιστο αποτέλεσμα (8–12 εβδ.): • Πλήρης επίδραση • Αναγέννηση ιστών Διάρκεια: • 6–18 μήνες • Επαναληπτικές συνεδρίες αν χρειαστεί (3–4 εβδ. μεταξύ τους)

☒ **Φυσιολογικά & αναμενόμενα:**

- Πόνος & ευαισθησία στο σημείο 24–72 ώρες
- Πρήξιμο & μώλωπες — υποχωρούν σε 3–7 ημέρες
- Ήπια αύξηση θερμοκρασίας τοπικά
- Αίσθηση πίεσης αν ήταν ενδαρθρική έγχυση

 Επικοινωνήστε αμέσως αν:

- Πυρετός $>38^{\circ}\text{C}$ (σηπτική αρθρίτιδα;)
- Έντονη ερυθρότητα, θερμότητα ή πύον
- Αιμορραγία ή εκκρίσεις από το σημείο
- Μούδιασμα ή απώλεια κίνησης άκρου