

PROTOCOLE PRP POUR LE PATIENT AVANT L'INFILTRATION

➞ 6 semaines avant et jusqu'à 6 semaines après

- Pas d'infiltration de glucocorticoïde
- Paracétamol autorisé.

➞ 2 semaines avant et jusqu'à 1 semaine après

- Pas d'anti-inflammatoires ni de médrol (ibuprofène, naproxène, diclofénac, médrol, ...)
- Paracétamol autorisé.

➞ 2 jours avant

- Régime pauvre en graisses (éviter viande rouge, fromages, crème, beurre) pour limiter la lipémie du prélèvement qui dégrade la qualité du plasma
- Manger si possible VEGAN: pas de crème, pas d'oeufs, pas de fromage
- Bien s'hydrater : $\geq 1,5$ L/j les 48 h précédentes (améliore le prélèvement, logique de don de plasma).

➞ 24h avant

- Pas d'alcool ni de vin ni de bière
- Manger léger la veille au soir

➞ Le jour J

- Pas de café ni boisson caféinée
- Boire beaucoup d'eau.
- Si possible ne pas manger ou manger très léger.
- Prévoir un encas pour après l'infiltration.
- 20–30 min de cardio modérée à soutenue avant la séance PRP (dans l'heure avant)
- Crème anesthésiante possible (EMLA) 30 min avant sur la peau (sous prescription médicale)

➞ Après l'infiltration

- Aucun anti-inflammatoire ni d'infiltration de glucocorticoïde durant 1 semaine
- Paracétamol si besoin
- Reprise kiné & activités dès que la douleur post-injection le permet après 2-3 jours

Quelle quantification du stress mécanique pour la reprise ?

- 👉 Pas de douleur pendant l'effort
- 👉 Gêne $\leq 3/10$ tolérée si la gêne n'augmente pas pendant l'effort
- 👉 La gêne doit disparaître moins d' 1 h après l'arrêt de l'effort
- 👉 Pas d'augmentation de douleur/raideur/œdème le lendemain.

Pour optimiser la régénération : avoir une bonne hygiène de vie

sommeil 7–9 h

alimentation de type méditerranéenne

limiter alcool

gestion du stress

ne pas fumer



Docteur Alexandre Nève

Médecin du sport certifié

Rue du Mont 17 - 4130 Esneux (Liège)

Pour toute question : docteurneve@gmail.com ou +32 (0)4 378 88 13

www.docteur-neve-esneux.be