



1: POST-INJECTION (JOURS 0-3)

- Protection articulaire/repos
- Acétaminophène au besoin
- Application de chaleur locale 10 minutes 2-3 fois par jour
- Pas d'anti-inflammatoire ni Aspirine x 2 semaines
- Éviter prise d'alcool et tabac pour favoriser guérison



2: RÉADAPTATION/RÉCUPÉRATION (JOUR 4 À SEMAINE 6)

- Jours 4-7: Ne pas faire d'exercice intense; favoriser étirements et mouvements doux. *tendon d'Achilles et fascia plantaire: botte de marche x 2 semaines
- Jours 7-14: Commencer exercices de cardio doux (marche, petits poids moins de 3 livres, vélo stationnaire) chaque jours pour 15-30 minutes
- Jours 14 jusqu'à semaines 3-6: Augmenter l'intensité des exercices progressivement (augmenter la résistance et les poids) et ajouter des exercices aérobiques (jogging, vélo, danse etc)



3: RÉSULTATS

- Amélioration progressive et apparition des bénéfices (cela peut prendre jusqu'à 3 mois pour une injection dans un tendon)
- Après 6 semaines, retour à la normale au niveau des activités
- Ré-évaluation pour injection subséquente après 2-4 mois

.....

Protocole post PRP

(Plasma Riche en Plaquettes)