

# PROTOCOLE ET SUIVI APRÈS INFILTRATION DE PLASMA RICHE EN PLAQUETTES



## LIVRET INDIVIDUALISE

**NOM :**

**Prénom :**

Vous allez être admis en Hôpital De Jour pour réaliser une injection de Plasma Riche en Plaquettes (PRP), après une consultation où toutes les indications et les informations vous seront données par votre chirurgien orthopédiste ou votre médecin de Médecine Physique et de Réadaptation (MPR).

Cette hospitalisation du jour durera entre 2 à 3 heures.

Vous devrez ramenez tous les examens et les imageries qui ont été réalisées au préalable.

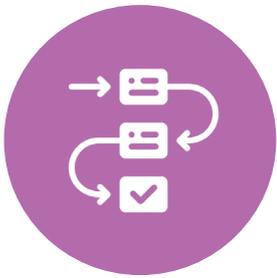
Ce livret vous permettra de suivre la chronologie du protocole du PRP. Il vous sert de support pour les mesures hygiéno-diététique, pour le programme d'auto-rééducation et vous permettra d'évaluer vos acquis à chaque étape.



Site de Longjumeau  
Hôpital de jour médecine

Site d'Orsay  
Maison de l'Yvette





## Les étapes de cette journée d'hospitalisation...

A votre arrivée, il faudra vous rendre au bureau des admissions de l'établissement dans le cadre d'une hospitalisation de jour.

Pour le site d'Orsay

**Au 1er étage  
de la Maison de l'Yvette**

Admission le jour même

Pour le site de Longjumeau

**Au 6ème étage AB**

Préadmission disponible

## ... et vos différents rendez-vous.

Dans un premier temps, une prise de sang sera réalisée par une infirmière pour préparer le PRP qui vous sera réinjecté.

Vous aurez ensuite une consultation spécialisée avec le chirurgien orthopédiste ou le médecin MPR qui réalisera sous échographie l'injection intra-articulaire de votre PRP dans votre genou.

L'injection sera suivie d'une consultation avec une diéticienne-nutritionniste pour vous prodiguer des conseils hygiéno-diététiques.

Suivi d'une consultation avec le kinésithérapeute qui vous donnera des conseils et des adaptations de votre activité physique et sportive.

A la fin de cette procédure, des ordonnances et une convocation vous seront remis par votre chirurgien ou médecin MPR avec un rendez-vous de consultation **un mois après cette infiltration.**

# LE TRAITEMENT EN PLASMA RICHE EN PLAQUETTES (PRP)



Qu'est-ce que le plasma riche en plaquettes ?

Le PRP est un concentré de plasma sanguin qui contient une concentration élevée de plaquettes. Les plaquettes sont des cellules de votre sang. Elles contiennent une réserve élevée de protéines bioactives (les facteurs de croissance) dont les propriétés réparatrices ont pu être démontré par plusieurs études.

## Pour quelles pathologies la PRP est indiquée ?

- Arthrose (genou, épaule)
- Tendinopathies :
  - \* Epicondylite latérale ou médiale (coude)
  - \* Tendinite du tendon d'Achille
  - \* Tendinopathie de la coiffe des rotateurs
  - \* Tendinopathie rotulienne
  - \* Fasciite plantaire (inflammation de la bande de tissu (ligament) qui relie l'os du talon aux orteils (fascia plantaire) provoquant une douleur dans les talons)
- Les lésions musculaires

# Les contres indications de la PRP

**Absolues** : Néoplasie active, infection active, septicémie, fièvre, syndrome de dysfonction des plaquettes, thrombopénie sévère.

**Relatives** : Femme enceinte / allaitement, prise de cortisone per os ou infiltration de corticoïdes < à 4 semaines, **prise de AINS** dans la dernière semaine, prise anti-plaquettaires, anti-coagulant.

## Rappel

En prévision de l'infiltration du PRP, il est important de cesser toute prise d'anti-inflammatoire 1 semaine avant.

En effet les anti-inflammatoires bloquent l'action des plaquettes nécessaire pour la réparation tissulaire.



**Un repos de 2 semaines** est à prévoir après l'infiltration. Les activités de la vie quotidienne sont autorisées, mais pas d'activités sportives. Un arrêt de travail peut être nécessaire selon la nature de votre travail.

Après l'infiltration un inconfort transitoire est possible. Normalement, cela se produit durant la première semaine. Il est important de ne pas prendre d'anti-inflammatoires pendant 2 semaines après l'infiltration.

Également la glace n'est pas recommandée pendant les premières 24 heures après l'injection du PRP.

Un traitement antalgique sécuritaire vous sera prescrit à la sortie de votre hospitalisation.

Après les 2 premières semaines, un protocole de réadaptation pour la gonarthrose est essentiel pour une guérison optimale.

# LES MESURES HYGIENO DIETETIQUES

La surcharge pondérale est néfaste pour la gonarthrose, car un 1 kg de poids fait 4 kg de forces à supporter pour le genou (les contraintes sont multipliées).

Dans ce cadre et sur un conseil médical, la diététicienne sera présente pour vous donner les conseils hygiéno-diététiques qui vous permettront de participer pleinement à votre rééducation.

En cas de surpoids ou d'obésité, on vous incitera à essayer de réduire vos apports énergétiques de façon prudente, afin d'obtenir une perte du poids modérée mais durable.

La diététique devra préserver l'équilibre alimentaire (vitamines, minéraux, fibres...). La masse maigre doit être conservée (apports protidiques).

L'activité physique adaptée (voir ci-après), pratiquée régulièrement, vous permettra de développer cette masse maigre qui le principal déterminant de la dépense énergétique : le muscle est le consommateur d'énergie et donc de calories.

## **Quelques chiffres**

Perdre 10% du poids améliore la douleur et la fonction articulaire de 28 %

# PROTOCOLE DE REEDUCATION DANS LE CADRE DE LA GONARTHROSE



## Les objectifs

- Travail articulaire : améliorer les amplitudes articulaires, lutte contre le flossum +++
- Renforcement musculaire (quadriques; ischio-jambier)
- Amélioration de l'endurance musculaire
- Prévenir voir corriger les déformations + (varus, valgus..)
- Prévenir et traiter l'instabilité
- Rééducation proprioceptive



## Les principes

- Respect des conseils d'hygiène articulaire
- Exercices à la maison
- Limiter les activités en fonction de vos douleurs
- En rééducation, préférer les exercices en décharge
- Apprendre et renforcer le travail personnel
- Travail du quadriceps
- Stretching des muscles atteints
- Gymnastique douce



## Le travail articulaire

Il est important de lutter contre le flessum (la flexion du genou) et de récupérer une extension complète.

C'est-à-dire une jambe bien droite, non légèrement pliée.

Il ne faut pas mettre de coussin sous le genou dans le lit.

Mobiliser régulièrement sans forcer votre genou en flexion et en extension.



VERROUILLAGE OK



MAUVAIS VERROUILLAGE



## Le travail musculaire

Allonger votre jambe, glisser un petit coussin mou sous votre genou, puis écraser fermement le coussin en contractant votre cuisse (quadriceps) et décoller le talon. Maintenez la contraction quelques secondes puis relâchez "exercice écrase coussin".

Cet exercice peut être répété 10 fois de suite plusieurs fois par jour.

Veillez à ne pas garder ce coussin sous le genou en dehors des périodes d'exercices.



Le travail du quadriceps au bord sur une chaise en gardant votre jambe tendue.

**Vous pouvez compter jusqu'à 6, vous pouvez faire 2 à 3 séries de 15 répétitions.**

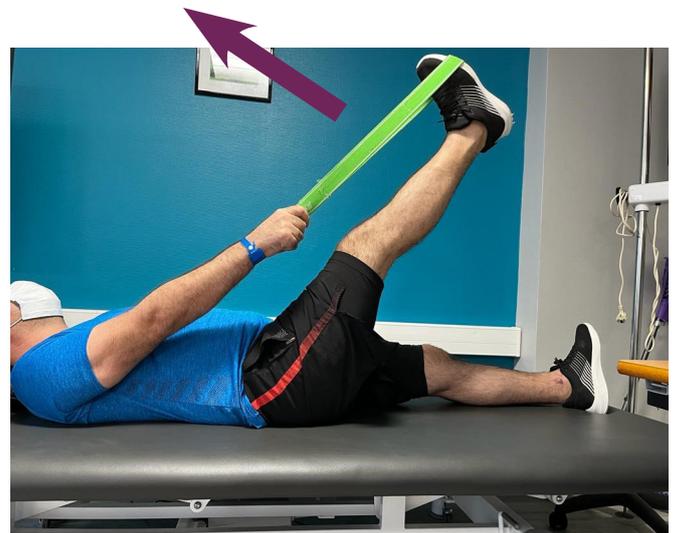


## Les étirements ischio-jambiers

Cet étirement doit toujours se faire après avoir été en mouvement. C'est-à-dire avec les articulations chaudes.

Nous pouvons le faire, par exemple, lorsque nous rentrons à la maison ou après une promenade. Ce premier exercice **combat la raideur et élargit le champ de la mobilité**. Il peut également réduire la douleur et le risque de blessure.

Allongez-vous face vers le haut.  
Placez un élastique ou un drap autour d'un de vos pieds.  
Gardez l'autre jambe pliée et étirez celle que vous avez attachée par le pied aussi loin que possible, en étirant le bout du pied vers votre corps et vers le haut.



**Étirez-vous pendant environ 15 secondes ou plus graduellement et répétez l'exercice 2 à 3 fois pour chaque jambe.**



## Les étirements des mollets

Pour soulager l'arthrose du genou, il est très important de garder vos jambes toniques et, en même temps, souples.

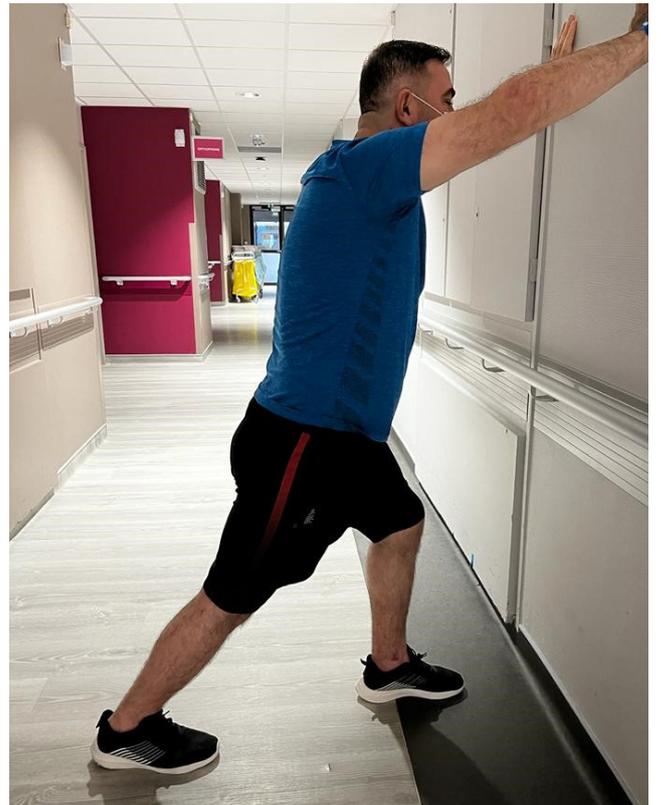
**En renforçant tous les muscles entourant le genou**, nous pouvons faciliter le travail de l'articulation.

Par conséquent, dans ce deuxième exercice, nous nous concentrerons sur les mollets.

Mettez vos mains sur le mur, juste devant votre poitrine.

Placez une jambe plus près du mur, un peu fléchie, et étirez celle de derrière avec le talon sur le sol.

Vous devriez sentir votre mollet s'étirer lorsque vous appuyez contre le mur.



**Maintenez l'étirement pendant 30 secondes et passez à l'autre jambe.  
Répétez 3 fois par jour avec chaque jambe.**

# LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



La pratique d'une activité physique, au minimum trois fois 20 minutes par semaine, tout en respectant certaines règles, est souhaitable tant pour le système cardio-respiratoire que pour l'appareil locomoteur. Cela entraîne une amélioration de bien être générale et des bénéfices physiologiques sur le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, les pathologie coronariennes, l'ostéoporose... et des bénéfices psychologiques sur l'anxiété et la dépression. C'est pourquoi, il faut rester actif et entretenir régulièrement vos capacités physiques. Par contre, il faut éviter les activités physiques intenses et avec impact.



## Sports autorisés sans restriction

Marche, natation, voile, plongée, bowling, golf, vélo, randonnées de montagne, danse.



## Sports fortement déconseillés

Course à pied, ski nautique, football, rugby, handball, Hockey, basketball, sport de combat, squash, tennis (en simple), gymnastique.

# CONSEILS GÉNÉRAUX

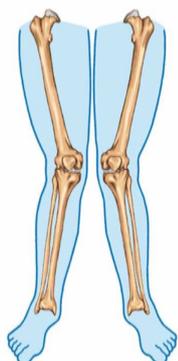
## Lutter contre la surcharge pondérale

### À éviter :

- Le port de charges lourdes
- Les stations debout prolongées
- Les longues marches surtout sur en terrain accidenté
- Les montées et surtout les descentes répétées des escaliers
- Les positions assises prolongées surtout dans des sièges bas
- Les accroupissements et le travail à genou
- Le port de talons hauts qui favorise le flessum

### À prévoir :

Prendre rendez-vous chez un podologue pour des semelles de décharge, si vous présentez une gonarthrose unicompartimentale (le compartiment interne en cas de genu varum, et le compartiment externe en cas de genu valgum).



GENU VALGUM



GENU VARUM

# VOTRE SUIVI



**Date de l'infiltration de PRP :**    /    /

- EVA douleur :        /10
- EVA Gène fonctionnelle :    /10
- Indice de WOMAC :

## **A 1 mois après l'infiltration :**

- EVA douleur :        /10
- EVA Gène fonctionnelle :    /10
- Indice de WOMAC :

## **A 3 mois après l'infiltration :**

- EVA douleur :        /10
- EVA Gène fonctionnelle :    /10
- Indice de WOMAC :





