ZALECENIA DLA PACJENTA

Iniekcja kwasu hialuronowego lub PRP do kolana

Leczenie zmian zwyrodnieniowych i przewlekłego bólu kolana

Kwas hialuronowy poprawia „poślizg" w stawie, a osocze bogatopłytkowe (PRP) działa przeciwzapalnie i wspiera tkanki stawu. Poprawa pojawia się zwykle po 4-8 tygodniach i może utrzymywać się do 6-12 miesięcy. Iniekcja jest dodatkiem do ćwiczeń i kontroli masy ciała, a nie ich zamiennikiem.

Pierwsze 24–48 godzin

- Ogranicz chodzenie i długie stanie. Bez biegania, skakania i ćwiczeń nóg na siłowni.
- Uczucie pełności, sztywności lub bólu kolana przez 1-3 dni jest normalne (po PRP zwykle silniejsze).
- Zimne okłady przez 15-20 minut kilka razy dziennie, noga uniesiona.
- Opatrunek zdejmij po 24 godzinach. Basen, sauna i wanna po 48 godzinach. Praca biurowa i samochód: od następnego dnia.

Leki (przy serii iniekcji zasady obowiązują po każdym podaniu)

	Kwas hialuronowy	PRP
Leki przeciwbólowe	Paracetamol i leki przeciwzapalne (ibuprofen, ketoprofen) bez ograniczeń.	Tylko paracetamol. **Bez leków przeciwzapalnych przez 2 tygodnie** (ibuprofen, ketoprofen, diklofenak, naproksen, także w żelu).

Plan rehabilitacji

Od 3. dnia	Rower stacjonarny bez oporu, ćwiczenia zakresu ruchu, napinanie mięśnia czworogłowego uda.
Od 2. tygodnia	Po zakończeniu serii: wzmacnianie mięśni uda i pośladków, stopniowo zwiększany opór. Ćwicz regularnie także później.

Powrót do aktywności

- Marsz, rower, pływanie: od 1. tygodnia.
- Siłownia na nogi, tenis, padel: od 2.-4. tygodnia, stopniowo.
- Bieganie i sporty ze skokami: od 4.-6. tygodnia, jeśli kolano nie puchnie po wysiłku.

Wizyty kontrolne

- 6-8 tygodni po ostatniej iniekcji: ocena efektu.
- 6 miesięcy: decyzja o ewentualnym powtórzeniu serii.
- 12 miesięcy: kontrola roczna.
- **Planujesz wymianę stawu (endoprotezę)?** Od ostatniej iniekcji do operacji powinny minąć co najmniej 3 miesiące. Wcześniejsze iniekcje zwiększają ryzyko zakażenia protezy.

Niepokojące objawy:

- po 48 godzinach kolano coraz bardziej puchnie, jest czerwone i gorące albo masz gorączkę,
- silny ból uniemożliwia stanie na nodze,
- pojawił się ból łydki lub obrzęk podudzia.

W razie takich dolegliwości skontaktuj się pilnie:

Ostry dyżur Carolina Szpital: +48 22 35 58 335

dr n. med. Tomasz J. Kowalski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Wydanie: wrzesień 2026