ZALECENIA DLA PACJENTA

Iniekcja PRP – łokieć tenisisty

Podanie osocza bogatopłytkowego w okolicę nadkłykcia bocznego

Osocze bogatopłytkowe (PRP) to preparat z Twojej krwi, który pobudza naprawę uszkodzonego ścięgna. Działa stopniowo: pierwsza poprawa pojawia się zwykle po 4-6 tygodniach, a pełny efekt po 3-6 miesiącach. Przez kilka dni po zabiegu łokieć może boleć bardziej niż wcześniej. To normalna reakcja, a nie niepowodzenie.

Pierwsze 48–72 godziny

- Oszczędzaj rękę: nie dźwigaj, nie ściskaj mocno przedmiotów, ogranicz długie pisanie na klawiaturze.
- Ból i obrzęk przez 2-5 dni są spodziewane.
- Zimne okłady przez 15-20 minut, kilka razy dziennie (przez ręcznik, nie bezpośrednio na skórę).
- Delikatnie ruszaj łokciem, nadgarstkiem i palcami, bez obciążenia.
- Opatrunek zdejmij po 24 godzinach. Prysznic od następnego dnia, basen i sauna po 48 godzinach.

Leki

- Na ból stosuj wyłącznie **paracetamol**.
- **Nie przyjmuj przez 2 tygodnie** leków przeciwzapalnych: ibuprofen (np. Ibuprom, Nurofen), ketoprofen (Ketonal), diklofenak (Voltaren, także w żelu), naproksen. Mogą osłabiać działanie płytek krwi.
- Nie podawaj w to miejsce sterydu przez co najmniej 3 miesiące.

Plan rehabilitacji

Dzień 3-14	Delikatne rozciąganie mięśni prostowników nadgarstka. Ból podczas ćwiczeń nie powinien przekraczać 3 w skali 0-10.
Od 2. tygodnia	Początek fizjoterapii: ćwiczenia izometryczne (napinanie mięśni bez ruchu).
Od 3.-4. tygodnia	Ćwiczenia ekscentryczne i wzmacniające z lekkim, stopniowo zwiększanym oporem.
Orteza	Opaska na przedramię tylko przy czynnościach obciążających, nie na stałe.

Powrót do aktywności

- Praca biurowa: po 1-2 dniach.
- Praca fizyczna, siłownia z obciążeniem rąk: od 4.-6. tygodnia, stopniowo.
- Tenis, padel, golf: od 6.-8. tygodnia. Zacznij od krótkich sesji i lżejszych uderzeń.
- Pełna aktywność: po 8-12 tygodniach, jeśli chwyt i odginanie nadgarstka pod oporem nie bolą.

Wizyty kontrolne

- 6 tygodni: ocena bólu i siły chwytu, modyfikacja ćwiczeń.
- 12 tygodni: ocena efektu, ewentualna decyzja o kolejnej iniekcji.
- 6 miesięcy: ocena końcowa. Poprawa narasta stopniowo, więc cierpliwość się opłaca.

Niepokojące objawy:

- masz gorączkę albo miejsce wkłucia jest coraz bardziej czerwone, gorące lub sączy się z niego wydzielina,
- silny ból nie słabnie po 5 dniach,
- ręka drętwieje lub słabnie.

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