

## Conseils et recommandations pour thérapie PRP

- Sans être obligatoire, il est recommandé d'être accompagné pour votre traitement. Le traitement des épaules et des coudes en particulier peuvent rendre la conduite automobile difficile.
- Il est recommandé de garder **ACTIF** le membre traité dans les limites des activités quotidiennes de base. Utilisez les méthodes analgésiques qui vous ont été suggérées pour y parvenir. La guérison des tissus s'effectue sur plusieurs semaines et même plusieurs mois.
- **APPLIQUEZ DE LA CHALEUR FRÉQUEMMENT.** L'effet anti-douleur de la chaleur est très important. Prenez garde de ne pas vous brûler.
- **Acétaminophène** permis et autres anti-douleurs sur prescription de votre médecin (non anti-inflammatoires).
- **AUCUN ANTI-INFLAMMATOIRE** pour 4 semaines (ibuprofen, advil, motrin, voltaren, diclofenac, naprosyn, naproxen, celebrex, celecoxib, aspirine, entrophén), colchicine, indométhacine, indocid).
- **AUCUNE GLACE** pour 4 semaines. Au contraire, appliquez de la chaleur fréquemment dès le retour à la maison.
- Évitez de masser la zone traitée.
- La physiothérapie sans douleur est recommandée à partir de la troisième semaine pour commencer à mettre sous tension et mobiliser le membre traité sous contrôle.
- Afin d'éviter les chances de récurrence, augmenter le niveau d'intensité d'au plus 10% par semaine. (10% de distance, de temps, de charge, de répétition, d'étirement etc)
- Dès que la douleur revient à 4/10 (modérée), une à deux journées de repos doivent être réintroduites avant le retour au niveau des activités en cours, à un niveau légèrement diminué.
- Les activités physiques intenses impliquant la lésion traitée doivent être évitées tant que les activités légères sont douloureuses.
- Après 4 semaines, les anti-inflammatoires sont permis, la glace est permise en application de 15 min/heure.

