

## **Recommandations pour un traitement de plasma riche en plaquettes (PRP)**

### **Avant :**

- Évitez les anti-inflammatoires pour 1 semaine
- Buvez 2 tasses d'eau 3 heures avant la procédure

### **Après**

- Pour gérer la douleur, utilisez l'acétaminophène (Tylenol) comme premier choix. Les narcotiques peuvent être utilisés au besoin.
- Évitez de mettre de glace sur le site infiltré.
- Évitez les anti-inflammatoires pour 2 semaines. Un seul comprimé de ce type de médicament pourrait annuler complètement l'effet de votre infiltration de PRP.
  - Exemple de médicament à éviter : ibuprofène, Motrin, Advil, Célébrex, diclofenac, Voltaren, naproxen, Aleve, Aspirine, indométacine, Indocid

### **Calendrier de progression des activités**

Semaine 1	Repos, mouvements sans effort, botte amovible et béquilles au besoin
Semaines 2 à 6	Reprendre graduellement les activités quotidiennes et les exercices de physiothérapie, sans mouvement brusque
Semaines 6 et plus	Reprendre les activités normales

En cas de douleur incontrôlée après 3 jours ou de fièvre dans la première semaine suivant l'infiltration, contactez Dr Garant par courriel à [info@jpgarant.ca](mailto:info@jpgarant.ca)