

血小板濃縮血漿 (PRP)

血小板濃縮血漿治療 (PRP Therapy)

什麼是 PRP？

血小板濃縮血漿 (PRP) 是一種由您自身血液提取的治療方式，可能有助於加速癒合並促進組織再生。血小板是血液中的天然成分，含有多種生長因子與化學物質，可幫助修復肌肉、肌腱、韌帶及關節。將高濃度血小板注射至受傷部位，目的是刺激並增強身體的自然修復能力。

雖然醫學研究持續顯示出有希望的結果，但 **PRP 仍屬於實驗性治療**。目前尚未獲得美國食品藥物管理局 (FDA) 核准，也不在醫療保險給付範圍內。PRP 通常適用於經過數月常規治療仍未改善、又希望避免手術的患者。

注射前注意事項

- **停用抗發炎藥物**：請於治療前後各 10 天避免使用消炎止痛藥（布洛芬 ibuprofen、萘普生 naproxen、阿斯匹靈 aspirin*），以免影響療效。
*低劑量阿斯匹靈（81 毫克）在醫師未另行指示下可繼續使用。
- **保持水分、健康狀態良好**：若近期出現感冒、發燒或感染，請告知醫護人員。
- 請於預約時間 **提早 15 分鐘** 抵達，以完成文件及治療前準備。

治療過程

1. 抽取您的血液樣本。
 2. 現場處理血液以分離並濃縮血小板。
 3. 醫師使用細針將製備好的 PRP 注射至受傷組織。
- 整個過程通常需時 **30-45 分鐘**。

治療後注意事項

- 注射部位不適或疼痛 屬常見情況。
- 可 每小時冰敷 20 分鐘 以緩解疼痛。
- 需時可服用 乙醯氨基酚 (Tylenol, 普拿疼) 500 毫克, 每次 1-2 顆, 每日最多 4 次。
- 前 7-14 天 內局部疼痛可能加劇, 這是 PRP 引發正常發炎反應的一部分。
- 可立即恢復日常生活, 但 運動或劇烈活動須經醫師許可後才可進行, 具體限制會在門診說明。

何時需要立即就醫

如出現以下症狀, 請立即聯絡您的醫師:

- 注射部位紅腫、分泌物或流膿
- 發燒或感染徵兆

重要提示

- **PRP 需要時間和休養** 才能發揮最佳效用。
- 此療程 不在健保或商業保險給付範圍內, 需於治療當天自費完成付款。

PRP 恢復進程

PRP 治療需要時間才能生效。癒合是循序漸進的, 活動應分階段逐步恢復。

注射後 0-2 天

- **休養**: 相對休息, 可維持正常日常生活。

- **避免**：重物搬運、劇烈活動。
- **緩解**：可用 Tylenol 止痛並冰敷。

2 天 – 2 週

- **活動**：每日進行輕度日常活動。
- **運動**：輕度伸展。
- **限制**：禁止運動及重量訓練。

2 – 6 週

- **運動**：開始進行離心肌力訓練，可自行或在物理治療師指導下進行。
- **活動**：逐步增加休閒活動。
- **運動**：依醫師建議，討論運動的階段性重返。

6 週

- **門診回診**。

6 週 – 3 個月

- **活動**：逐步恢復，建議持續使用受傷部位以促進修復。
- **運動**：持續並進階離心肌力訓練。
- **運動重返**：按醫師指示逐漸恢復各項運動。

3 個月

- **門診回診**。

3 – 6 個月

- **活動**：達成完整活動及運動目標（若尚未達成）。
- **運動**：維持並持續進階肌力訓練。

6 個月

- 門診回診。

6 – 12 個月

- **活動**：完全恢復，依耐受度執行。

12 個月

- **最終回診**——大多數患者於此階段出院。

☑ 總結：

PRP 的康復過程大約需 **6-12 個月**。早期休養、逐步運動、漸進式肌力訓練，以及定期回診，是安全且有效恢復的關鍵。