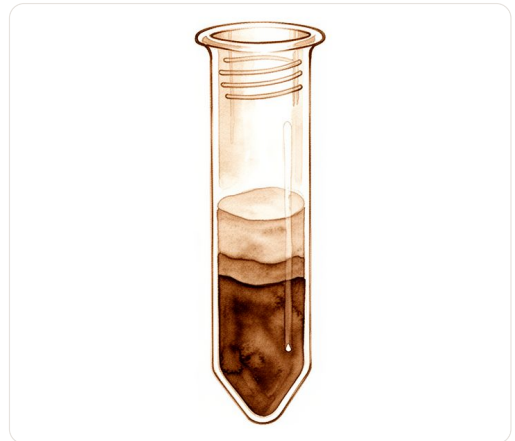


## PATIENT INFORMATION

# Platelet-Rich Plasma (PRP) at mga Therapiya ng Ineksyon



Ang PRP ay nagpo-pupulong ng mga platelet mula sa iyong sariling dugo at ginagamit para sa ilang kondisyon ng tendon at kasukasan, na may halong ebidensya.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

## Ano ang nararamdaman mo

Maaaring mapansin mo ang sakit sa iyong tuhod, siko, o balikat. Ang hindi komportableng pakiramdam na ito ay madalas na lumala pagkatapos mong maging aktibo. Maaari itong gisingin ka sa gabi kung ikaw ay matutulog sa apektadong gilid. Ang mga simpleng gawain tulad ng pag-abot sa likod ng iyong likod upang isara ang bra o pagtupi ng isang kamiseta ay maaaring maging mahirap.

Para sa arthritis na dulot ng pagkasuot at pagkasira ng tuhod, maaaring mararamdaman mo ang pagkahigpit o pananakit na nagbabawal sa iyong paggalaw. Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang hindi bababa sa dalawang inyeksyon ng Platelet-Rich Plasma (PRP) upang tulungan ito. Ang mga ito ay mga suntok na gumagamit ng iyong sariling plasma ng dugo upang bawasan ang pamamaga. Ang ginhawa mula sa mga inyeksyong ito ay karaniwang tumatagal ng hindi bababa sa 24 linggo.

Kung ikaw ay may tennis elbow (lateral epicondylitis), ang sakit ay karaniwang nasa labas ng iyong siko. Maaaring mararamdaman mo ang kahinaan kapag humahawak ng mga bagay. Ang dami ng ginhawa sa sintomas na makukuha mo ay madalas ay nakadepende sa konsentrasyon ng PRP na ginamit. Ang mas mataas na dosis ay karaniwang nagbibigay ng mas malaking ginhawa kumpara sa ibang mga paggamot.

Ang sakit sa balikat na dulot ng mga isyu sa rotator cuff ay maaaring gawing masakit ang pagtaas ng iyong braso. Kung ikaw ay may naging operasyon, maaaring gamitin ng iyong doktor ang isang tiyak na uri ng PRP na tinatawag na leukocyte-poor PRP. Ang uri na ito ay tumutulong upang bawasan ang panganib na muling maputol ang tendon pagkatapos ng pagkakaayos.

Para sa sakit ng Achilles tendon o greater trochanteric pain syndrome (sakit sa balakang), ang kasalukuyang ebidensya ay hindi sumusuporta sa paggamit ng PRP. Ito ay hindi mas epektibo kaysa sa placebo para sa mga kondisyong ito. Dapat mong iwasan ang mga paggamot na ito hanggang sa ang mga bagong, mataas na kalidad na pag-aaral ay magbigay ng mas magandang sagot.

Ang iyong doktor ang magdesisyon kung ang PRP ay angkop para sa iyo batay sa iyong tiyak na pinsala. Madalas itong itinuturing para sa mga atleta na may malaking arthritis ng kasu-kasuan o mga akutong pinsala sa kalamnan. Gayunpaman, magkakaiba ang mga resulta. May mga taong nakakakita ng malaking ginhawa, habang ang iba ay maaaring manatiling hindi nasiyahan. Laging talakayin ang mga potensyal na benepisyo at limitasyon sa iyong koponan ng pag-aalaga bago magsimula ng paggamot.

## Ano ang nangyayari talaga

---

Ginagamit ng iyong katawan ang platelets upang gamutin ang mga sugat. Ang mga selulang ito ay nagtitipon sa lugar ng pinsala at naglalabas ng mga protina na tumutulong sa pag-aayos ng tisyu. Ang platelet-rich plasma (PRP) therapy ay kukuha ng iyong sariling dugo, iikot ito upang konsentradohin ang mga selulang nagagamot, at isasaksak ito pabalik sa apektadong lugar. Nagbibigay nito ng mas malakas na signal sa iyong katawan upang ayusin ang pinsala.

Sa osteoarthritis ng tuhod, ang makinis na patong sa mga dulo ng iyong buto ay nagsisira. Ito ay arthritis na dulot ng pagkasira. Nawawalan ng kakayahang sumipsip ng shock ang kasukasuan. Maaaring irekomenda ng iyong surgeon ang hindi bababa sa dalawang PRP injection para sa kondisyong ito. Ang layunin ay bawasan ang sakit at mapabuti ang pagganap. Para sa maraming pasyente, tumatagal ang mga epektong ito ng hindi bababa sa 24 linggo. Gayunpaman, patuloy pa ring umuunlad ang siyensya. May mga isyu sa metodolohiya ang ilang pag-aaral, kaya't tayo'y mag-ingat sa pagpapaliwanag ng mga resulta. Kailangan natin ng higit pang long-term data upang maging sigurado kung gaano ito epektibo para sa lahat.

Para sa mga isyu sa tendon tulad ng lateral epicondylitis (tennis elbow), nasisira ang mga hibla ng tendon na parang lubid. Ipakita ng pananaliksik ang direktang ugnayan sa pagitan ng konsentrasyon ng PRP na ginamit at ng dami ng pagpapagaan ng sintomas. Madalas na nagbibigay ang mas mataas na dosis ng mas magandang resulta kaysa sa mas mababa. Mas epektibo ang paggamot na ito kaysa sa ibang estratehiya para sa partikular na kondisyong ito. Tumutulong din ito upang itama ang akala na ang PRP ay placebo lamang para sa chronic tenosynovitis.

Sa mga sugat sa balikat, ang mga tendon ng rotator cuff ay gumagana parang mga lubid na humahawak sa iyong braso. Pagkatapos ng operasyon, maaaring muling mapunit ang mga tendon na ito. Ang paggamit ng leukocyte-poor PRP sa panahon ng pag-aayos ay maaaring bawasan ang panganib ng muling pagpuputol. Ang leukocytes ay mga puting selula ng dugo. Ang pag-alis ng ilang sa mga ito ay maaaring lumikha ng mas magandang kapaligiran para sa paggaling.

Para sa ibang mga kondisyon, ang ebidensya ay halong positibo at negatibo. Hindi inirerekomenda ang PRP para sa Achilles tendinopathy. Hindi ito mas epektibo kaysa sa placebo para sa isyung ito. Hindi rin sinusuportahan ang karaniwang paggamit para sa greater trochanteric pain syndrome. Sa mga setting ng isport,

maaaring tumulong ang PRP sa mga acute muscle injuries, ngunit kailangan pa ring i-standardize ang mga protokol. Para sa malaking kasukasan na may osteoarthritis sa mga atleta, ito ay dapat sistematikong ibigay.

Sa huli, ang iyong surgeon ang magdesisyon kung ang PRP ay angkop para sa iyo batay sa iyong partikular na sugat at sa pinakabagong ebidensya.

## Ano ang inaasahan

---

Ang iyong prognosis ay malaki ang nakadepende sa tiyak na kondisyon na iyong pinag-aaralan. Para sa osteoarthritis ng tuhod na dulot ng pagkasira, malamang na irekomenda ng iyong doktor ang hindi bababa sa dalawang inyeksyon ng PRP. Ang mga tratong ito ay makakatulong sa pamamahala ng mga sintomas ng hindi bababa sa 24 linggo. Ibig sabihin, maaaring maranasan mo ang pagpapagaan ng sintomas sa loob ng humigit-kumulang anim na buwan bago isaalang-alang ang karagdagang paggamot.

Kung ikaw ay isang atleta na may malubhang arthritis ng malalaking kasu-kasuan, maaaring maging kapakinabang na bahagi ng iyong plano sa pamamahala ang terapiyang PRP. Makakatulong ito upang manatili kang aktibo sa panahon ng mga kompetisyon. Gayunpaman, para sa mga akutong pinsala sa kalamnan, mas hindi malinaw ang ebidensya. Bagama't maaaring makatulong ang PRP sa ilang sitwasyon sa isports, hindi pa naka-standardize ang mga protokol. Dapat mong talakayin kung ito ba ang tamang pagpipilian para sa tiyak na uri ng iyong pinsala.

Para sa ibang karaniwang isyu, magkakaiba ang mga resulta. Sa mga kaso ng kronikong tenosynovitis (pamamaga ng balat ng kalamnan), ipinakita na mas epektibo ang PRP kumpara sa placebo. Gayunpaman, para sa lateral epicondylitis (tennis elbow), magkakaiba-iba ang mga ebidensya. Ilang pag-aaral ang nagpapakita na mas mahusay ang pagpapagaan ng sintomas kapag mas mataas na dosis, habang ang iba ay hindi sumusuporta sa paggamit nito sa anumang paraan. Katulad nito, hindi sinusupportahan ng kasalukuyang datos ang karaniwang paggamit para sa greater trochanteric pain syndrome (pananakit ng balakang).

Mag-ingat sa iyong mga inaasahan para sa Achilles tendinopathy. Ang kasalukuyang ebidensya ay nagpapakita na hindi mas epektibo ang PRP kaysa sa placebo para sa kondisyong ito. Karaniwang hindi ito inirerekomenda hangga't hindi magbibigay ng kabaligtarang sagot ang mga bagong pag-aaral na may mataas na kalidad. Kung ikaw ay nasa proseso ng rotator cuff repair, maaaring gamitin ng iyong doktor ang leukocyte-poor PRP upang matulungan ang pagbawas ng panganib na muling maputol ang kalamnan.

Sa kabuuan, hindi garantiya ng PRP ang paggaling. Ito ay isang opsyon sa paggamot na epektibo sa ilang tao at kondisyon, ngunit hindi sa lahat. Tutulungan ka ng iyong doktor na desisyunin kung ang mga posibleng benepisyo ay humahigit sa mga gastusin at pagsisikap para sa iyong tiyak na sitwasyon.