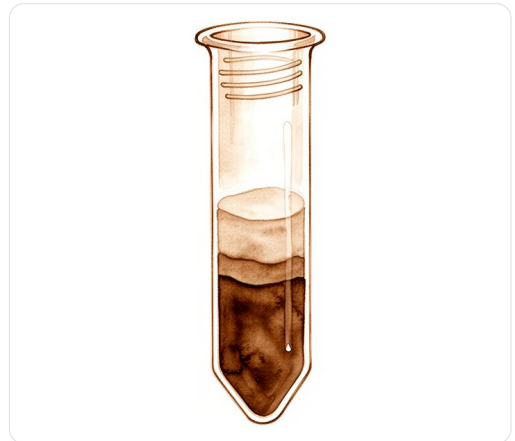


富血小板血浆 (PRP) 及注射疗法

PRP 从您自身的血液中浓缩血小板，用于某些肌腱和关节疾病，其疗效证据不一。

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

您可能会感到膝盖、肘部或肩部疼痛。这种不适通常在您活动后加重。如果您侧卧在患侧睡觉，还可能在夜间痛醒。一些简单的日常活动，如伸手到背后扣内衣或把衬衫塞进裤子里，可能会变得困难。

对于膝关节退行性关节炎，您可能会感到僵硬或酸痛，从而限制您的活动范围。您的外科医生可能会建议至少进行两次富血小板血浆（PRP）注射以帮助缓解症状。这些注射使用的是您自身的血液血浆，旨在减轻炎症。这些注射带来的缓解效果通常至少持续24周。

如果您患有网球肘（肱骨外上髁炎），疼痛通常位于肘部外侧。您在抓握物体时可能会感到无力。您获得的症状缓解程度通常取决于所使用的PRP浓度。与其他治疗方法相比，较高剂量的PRP往往能提供更显著的缓解效果。

由肩袖问题引起的肩部疼痛会使抬臂变得疼痛。如果您曾接受过手术，您的外科医生可能会使用一种称为白细胞减少型PRP（leukocyte-poor PRP）的特定类型PRP。这种类型的PRP有助于降低肌腱修复后再次撕裂的风险。

对于跟腱疼痛或大转子疼痛综合征（髋部疼痛），目前的证据不支持使用PRP。对于这些病症，PRP的效果并不优于安慰剂。在新的高质量研究提供更明确的答案之前，您应避免接受这些治疗。

您的外科医生将根据您的具体损伤情况决定PRP是否适合您。PRP通常被考虑用于患有大关节关节炎或急性肌肉损伤的运动员。然而，结果因人而异。有些人会发现显著的缓解，而另一些人可能仍然不满意。在开始治疗之前，务必与您的医疗团队讨论潜在的益处和局限性。

实际发生了什么

您的身体利用血小板来修复损伤。这些细胞聚集在损伤部位并释放有助于组织修复的蛋白质。富血小板血浆（PRP）疗法采集您自身的血液，通过离心浓缩这些具有修复作用的细胞，并将其注射回问题区域。这为您的身体提供了更强的信号以修复损伤。

在膝关节骨关节炎中，骨端的光滑涂层磨损。这是磨损性关节炎。关节失去了其缓冲作用。您的外科医生可能会建议对此病症进行至少两次 PRP 注射。目标是减轻疼痛并改善功能。对于许多患者，这些效果可持续至少 24 周。然而，科学证据仍在不断发展。一些研究存在方法学问题，因此我们谨慎解读结果。我们需要更多的长期数据来确认该疗法对所有患者的疗效。

对于肌腱问题，如肱骨外上髁炎（网球肘），绳索状的肌腱纤维受损。研究表明，所使用的 PRP 浓度与症状缓解程度之间存在直接联系。较高剂量通常比低剂量提供更好的结果。对于这种特定病症，该疗法可能比其他策略更有效。它也有助于反驳 PRP 仅对慢性腱鞘炎具有安慰剂效应的观点。

在肩部损伤中，肩袖肌腱像绳索一样将手臂固定在原位。手术后，这些肌腱可能会再次撕裂。在修复过程中使用白细胞减少型 PRP 可以降低再次撕裂的风险。白细胞是白细胞。去除部分白细胞可能创造更好的愈合环境。

对于其他病症，证据不一或为阴性。不推荐对跟腱病使用 PRP。对此问题，其疗效不优于安慰剂。常规用于大转子疼痛综合征也缺乏支持。在运动医学领域，PRP 可能有助于急性肌肉损伤，但方案需要标准化。对于运动员的大关节骨关节炎，应系统性地提供该疗法。

最终，您的外科医生将根据您的具体损伤和最新证据决定 PRP 是否适合您。

预期效果

您的预后在很大程度上取决于您所治疗的具体疾病。对于膝关节退行性关节炎，您的外科医生可能会建议至少进行两次富血小板血浆（PRP）注射。这些治疗有助于至少维持24周的症状缓解。这意味着在考虑进一步治疗之前，您可能会获得约六个月的缓解期。

如果您是一名患有大关节关节炎的运动员，PRP治疗可能是您管理计划中的一部分。它可以帮助您在比赛季节保持活跃。然而，对于急性肌肉损伤，证据尚不明确。虽然PRP在某些运动场景下可能有所帮助，但治疗方案尚未标准化。您应讨论这是否适合您的具体损伤类型。

对于其他常见问题，结果各不相同。在慢性腱鞘炎（腱鞘炎）的情况下，PRP已被证明比安慰剂更有效。然而，对于肱骨外上髁炎（网球肘），证据存在矛盾。一些研究表明，较高剂量能提供更好的症状缓解，而另一些研究则不支持使用PRP。同样，目前的数据不支持常规使用PRP治疗大转子疼痛综合征（髋部疼痛）。

对跟腱病的治疗效果应保持谨慎的期望。目前的证据显示，PRP对此病的效果并不优于安慰剂。在提供不同结论的新的研究出现之前，通常不建议使用PRP。如果您正在进行肩袖修复手术，您的外科医生可能会使用白细胞贫乏型PRP来帮助降低肌腱再次撕裂的风险。

总体而言，PRP并非保证治愈的方法。它是一种对某些人和某些疾病有效的治疗选择，但并非对所有情况都有效。您的外科医生将帮助您判断在您具体情况下，潜在益处是否超过成本和精力投入。