PRP-Informationsbroschüre

Die PRP-Injektion (Platelet-Rich Plasma, plättchenreiches Plasma) ist ein minimalinvasives Verfahren. Es regt den natürlichen Heilungsprozess des Körpers an und wird zur Behandlung verschiedener Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt.

Bei dem Verfahren wird zunächst eine Blutprobe entnommen, die dann aufbereitet wird, um die Blutplättchen zu konzentrieren. Anschliessend wird diese konzentrierte Lösung in den betroffenen Bereich injiziert. Die PRP-Therapie kann bei verschiedenen Erkrankungen wie leichter bis mittelschwerer Arthrose, Sehnenschädigungen (Tendinopathien) sowie anderen Sportverletzungen eingesetzt werden.

**Was ist PRP?**

* PRP ist eine Konzentration von Thrombozyten (Blutplättchen) aus Ihrem eigenen Blut
* Thrombozyten enthalten Wachstumsfaktoren, die die Heilung und Geweberegeneration fördern

**Welche Erkrankungen können mit PRP behandelt werden?**

|  |  |
| --- | --- |
| Arthrose | Leichte bis mittelschwere Knie- und Hüftarthrosen |
| Tendinopathien | Tennisellenbogen, Golferellenbogen, Plantarfasziitis, Patellarsehnen-entzündung, Achillessehnenentzündung, Gesässsehnenentzündung |
| Sportverletzungen | Verletzungen von Sehnen, Bändern und Gelenken |

**Wie läuft das Verfahren ab?**

|  |  |
| --- | --- |
| Blutentnahme | Es wird Blut aus Ihrem Arm entnommen (in der Regel 60 ml) |
| Verarbeitung | Die Blutplättchen werden in der Zentrifuge konzentriert |
| Injektion | Das PRP wird in den betroffenen Bereich injiziert, häufig unter Ultraschallkontrolle, um die Genauigkeit zu gewährleisten |
| Nach dem Eingriff | Sie können einige Tage lang Schmerzen oder Steifheit verspüren |

**Was sind die möglichen Vorteile?**

|  |  |
| --- | --- |
| Schmerzlinderung | PRP kann dazu beitragen, Schmerzen/Entzündungen zu lindern |
| Verbesserte Funktion | Es kann die Beweglichkeit der Gelenke und die allgemeine Funktion verbessern |
| Geringerer Bedarf an Operationen | PRP kann eine mögliche Alternative sein |
| Geringerer Bedarf an Medikamenten | Durch die Förderung der natürlichen Heilung und die Verringerung der Schmerzen kann der Bedarf an Schmerzmitteln reduziert werden, welche bei langfristiger Anwendung Nebenwirkungen haben können |

**Was sind die möglichen Risiken?**

|  |  |
| --- | --- |
| Infektion | Das Risiko einer Infektion an der Injektionsstelle ist zwar selten, aber es besteht ein geringes Risiko (weniger als 1:15’000) |
| Schmerzen oder Schwellungen | Leichte Schmerzen oder Schwellungen an der Injektionsstelle sind üblich |
| Blutungen/ blaue Flecken | Leichte Blutungen oder Blutergüsse können auftreten |
| Keine spürbare Verbesserung | Möglicherweise ist PRP nicht bei allen Personen wirksam |
| Sehnenrisse | Können sich unabhängig vom Eingriff verschlimmern, und es besteht das Risiko eines weiteren Sehnenrisses nach dem Eingriff (Risiko weniger als 1:5’000) |

**Wichtige Hinweise:**

|  |  |
| --- | --- |
| Medikamente | Evtl. wird Ihnen geraten, 7 Tage vor und nach dem Eingriff keine entzündungs-hemmenden Medikamente (z.B. Ibuprofen, Diclofenac, Arcoxia) einzunehmen, da diese den Heilungsprozess beeinträchtigen können |
| Nachsorge | Nach dem Eingriff sollte die betroffene Gliedmasse 7 Tage lang nicht nennenswert trainiert oder belastet werden. Evtl. ist eine Schutzschiene/Stiefel nötig |
| Mehrere Behandlungen | Um optimale Ergebnisse zu erzielen, können mehrere PRP-Injektionen empfohlen werden |

**Ernährung**

Die Ernährung kann sich erheblich auf die Wirksamkeit der Therapie mit plättchenreichem Plasma (PRP) auswirken, indem sie die Funktion der Blutplättchen und den gesamten Heilungsprozess beeinflusst. Eine ausgewogene Ernährung die reich an bestimmten Nährstoffen ist, insbesondere an solchen die eine gesunde Produktion roter Blutkörperchen und die Kollagensynthese fördern, kann die Vorteile der PRP-Behandlung verstärken.

Hauptnährstoffe und ihre Bedeutung:

* **Folsäure (Vit. B9)**: Unterstützt die gesunde Produktion von Blutzellen (einschliesslich Blutplättchen), die für den Heilungsmechanismus von PRP entscheidend sind.
* **Eisen**: Hilft bei der Bildung roter Blutkörperchen, die ebenfalls für die PRP-Therapie wichtig sind.
* **Vitamin C**: Fördert die Kollagensynthese, die für die Gewebereparatur und -heilung unerlässlich ist.
* **Zink**: Unterstützt die Kollagenproduktion und Immunfunktion, die beide für die Genesung wichtig sind.
* **Kupfer**: Wesentlich für die Kollagensynthese und die Produktion roter Blutkörperchen.

Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung einbeziehen sollten:

* **Dunkles, grünes Blattgemüse:** Spinat, Grünkohl, Kohlrabi usw. sind reich an Folsäure, Eisen und Vitaminen
* **Mageres Eiweiß:** Eier, Linsen und Kidneybohnen liefern Eisen und Folsäure
* **Obst und Gemüse:** Zitrusfrüchte, Paprika, Kiwi und andere sind Vitamin-C-Lieferanten
* **Nüsse und Samen:** Kürbiskerne, Sesamsamen und andere liefern Zink und Kupfer
* **Fisch und Schalentiere:** Sie sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die eine entzündungshemmende Wirkung haben können

Einzuschränkende oder zu vermeidende Lebensmittel:

* Lebensmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fetten: Diese können die Funktion der Blutplättchen beeinträchtigen (z. B. Fleisch, Käse...)
* Lebensmittel mit hohem Nitratgehalt: Beeinträchtigung der Blutplättchenfunktion
* Alkohol und Tabak: Beeinträchtigung der Blutplättchenfunktion und sollten vor und nach der PRP-Therapie vermieden oder reduziert werden

Flüssigkeitszufuhr:

* Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für die allgemeine Gesundheit und kann zur Optimierung der PRP-Ergebnisse beitragen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie am Tag der Behandlung ausreichend Wasser trinken.