INFORMATION RELATIVE A L'INJECTION DE PLASMA RICHE EN PLAQUETTES (PRP) DANS LES PATHOLOGIES ARTICULAIRES

Madame, Monsieur,

Afin de prendre en charge la pathologie articulaire dont vous souffrez, il vous a été proposé de réaliser une injection intra-articulaire de **Plasma Riche en Plaquettes (PRP)**. Cette injection sera réalisée avec votre consentement. Conformément à notre code de déontologie et à notre devoir d'information, vous trouverez ci-dessous les éléments explicatifs nécessaires à la bonne compréhension de la technique, tant dans son procédé que dans ses risques et bénéfices attendus.

LES PATHOLOGIES ARTICULAIRES : UN DEFI THERAPEUTIQUE

Une articulation est un assemblage complexe associant des extrémités osseuses recouvertes de cartilage, une membrane synoviale produisant le liquide articulaire, des ligaments stabilisateurs et, en périphérie, des tendons et des muscles. L'ensemble assure le mouvement, la stabilité et l'absorption des contraintes mécaniques. Toute atteinte de l'un de ces éléments usure cartilagineuse, inflammation synoviale, lésion ligamentaire, instabilité, surcharge mécanique peut entraîner douleur, raideur et limitation fonctionnelle.

Les pathologies articulaires **les plus fréquemment concernées par le PRP sont l'arthrose** (genou, hanche, cheville, épaule, doigts), les lésions cartilagineuses focales, les lésions méniscales dégénératives, certaines tendinopathies d'insertion et capsulites, ainsi que les douleurs résiduelles après traumatisme ou chirurgie.

Le cartilage est un **tissu peu vascularisé**, dépourvu de terminaisons nerveuses, dont les **capacités d'autoréparation sont très limitées**. Les traitements habituels (antalgiques, anti-inflammatoires, kinésithérapie, perte de poids, semelles, infiltrations de corticoïdes ou d'acide hyaluronique) visent essentiellement à soulager la douleur et à préserver la fonction, sans pour autant restaurer le tissu lésé. Lorsque ces approches ne suffisent plus, ou que vous souhaitez explorer une option supplémentaire les PRP interviennent.

LES PLAQUETTES : BIEN PLUS QU'UN SIMPLE « PANSEMENT »

Les plaquettes sont des éléments du sang dont le rôle de « rustine », visant à limiter le saignement, est le mieux connu. **Elles interviennent toutefois également dans les processus inflammatoires** et dans la modulation de l'immunité. **Elles contiennent surtout des granules riches en facteurs de croissance (notamment le PDGF, TGF-β, VEGF, IGF-1 et HGF)**.

Une fois activées, elles libèrent le contenu de ces granules, ce qui a pour effet de stimuler le métabolisme local, de favoriser la régénération tissulaire et de moduler l'inflammation chronique présente dans l'articulation pathologique.

Au sein d'une articulation lésée, les facteurs de croissance libérés par les plaquettes contribueraient à stimuler les cellules du cartilage (chondrocytes) et de la synoviale, à freiner les enzymes responsables de la dégradation tissulaire, et à rétablir un équilibre plus favorable du milieu articulaire.

L'effet antalgique du PRP s'explique principalement par son action anti-inflammatoire : modulation des médiateurs de l'inflammation (cyclo-oxygénases COX-1 et COX-2, prostaglandines, TNF-α), recrutement de macrophages à profil cicatrisant (polarisation M1 vers M2 via la voie NF-κB), et diminution progressive de la sensibilisation douloureuse au sein du tissu lésé.

Initialement utilisé en dentisterie et en chirurgie maxillo-faciale pour ses propriétés cicatrisantes, le PRP est progressivement apparu comme un outil thérapeutique des pathologies de l'appareil locomoteur.

De nombreuses études cliniques (essais randomisés et méta-analyses) attestent aujourd'hui de l'efficacité du PRP dans les arthroses légères à modérées, notamment au genou et à la hanche, avec des résultats sur la douleur et la fonction au moins équivalents et souvent supérieurs au-delà de six mois à ceux de l'acide hyaluronique ou des corticoïdes.

Les sociétés savantes françaises et internationales reconnaissent désormais le PRP comme une option thérapeutique pertinente dans les pathologies articulaires dégénératives, **en première intention dans l'arthrose du genou.**

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le principe actif étant contenu dans les plaquettes, le PRP (Plasma Riche en Plaquettes) est tout simplement un produit dérivé de votre propre sang, dont le processus de fabrication a pour seul objectif de concentrer les plaquettes et de limiter la présence des globules rouges et des globules blancs.

Ainsi, après prélèvement de votre sang sur un tube muni d'un anticoagulant, ce dernier sera centrifugé pour isoler le plasma des globules rouges. Après quelques manipulations visant à homogénéiser la fraction de plasma enrichie en plaquettes, cette dernière, constituant votre PRP, sera prélevée pour être réinjectée directement dans l'articulation concernée.

Comme il s'agit d'un produit issu de votre propre sang (autologue), le risque de réaction allergique ou de transmission infectieuse est extrêmement faible.

LA PROCEDURE

AVANT LE GESTE

Une prise de sang sera à réaliser avant votre date de rendez-vous afin de vérifier votre taux initial de plaquettes ainsi que l'absence de contre-indication.

Il est recommandé de venir accompagner et de prévoir, si possible, une plage de repos d'au moins **48 heures** après le geste. **Le formulaire de consentement devra avoir été rempli et signé préalablement**.

La prise d'anti-inflammatoires (aspirine, ibuprofène, kétoprofène ou autres) est à **proscrire sept jours avant le geste et trois semaines après le geste**, afin de ne pas limiter la réaction en chaîne induite par les facteurs de croissance plaquettaires. Les antalgiques classiques (paracétamol) restent autorisés.

Il est conseillé de bien s'hydrater dans les jours précédant l'injection et de venir au cabinet sans être à jeun (un petit déjeuner ou un repas léger sont recommandés).

LE DEROULEMENT DU GESTE

Le praticien réalisera une prise de sang au cabinet afin de recueillir les éléments constitutifs du PRP, puis initiera la procédure de concentration des plaquettes et l'extraction du PRP.

Pour la séparation, nous utiliserons des kits de prélèvement de type Regen Lab, dont les numéros de lots seront consignés dans votre dossier afin d'assurer une traçabilité complète.

Après désinfection soigneuse de la peau, le PRP sera injecté in situ, c'est-à-dire directement à l'intérieur de l'articulation concernée. **En dehors des infiltrations intra-articulaires du genou, où le repérage clinique est le plus souvent suffisant, le recours au guidage échographique sera la règle pour les articulations plus profondes ou plus complexes** (hanche, cheville, épaule, poignet, articulations des doigts ou des orteils) afin de garantir un placement précis du produit.

Une nouvelle désinfection sera réalisée à l'issue du geste et la zone d'injection sera protégée par un pansement stérile.

L'ensemble de la procédure prend habituellement **entre 30 et 60 minutes**. Selon les recommandations actuelles, l'articulation traitée et la sévérité de votre pathologie, un protocole d'une à trois injections espacées de deux à quatre semaines pourra vous être proposé.

APRES LE GESTE

Il vous sera demandé de suivre les recommandations de votre médecin quant au suivi de votre pathologie.

La mise au repos relatif de l'articulation traitée est la règle pendant 48 à 72 heures : pas de sport en charge, pas de port de charges lourdes, pas de mouvements répétés ou contraignants. Les activités du quotidien restent autorisées et même conseillées.

La reprise progressive d'une activité sportive d'intensité modérée est habituellement envisageable à partir du 7e jour. Une reprise de la course à pied ou des sports d'impact est à différer d'au moins deux à trois semaines, en fonction de l'articulation traitée, de votre tolérance et des conseils de votre médecin du sport.

En cas de douleur, **le recours aux antalgiques** (paracétamol, voire palier supérieur si besoin) peut être nécessaire. Le glaçage local, à raison de 15 à 20 minutes plusieurs fois par jour, est très utile pour limiter les douleurs et le gonflement post-injection.

Le pansement sera à conserver pendant 24 heures.

Vous pourrez naturellement prendre une douche ; néanmoins, nous attirons votre attention sur la présence de germes dits « atypiques » dans l'eau courante. **Il vous sera donc demandé de ne pas prendre de bain et de ne pas vous baigner (piscine, mer, lac, sauna, hammam, jacuzzi) pendant 48 heures**. Durant ce délai, nous vous déconseillons de savonner directement la zone d'injection et le rinçage devra être le plus bref possible.

Les premiers effets bénéfiques sur la douleur et la fonction sont habituellement perceptibles entre la quatrième et la sixième semaine après l'injection, avec une amélioration qui peut continuer à se construire **jusqu'au troisième mois**. Un effet thérapeutique est généralement attendu pour une durée de 6 à 12 mois, parfois davantage.

EFFETS SECONDAIRES ET RISQUES

Plusieurs réactions sont possibles au décours du geste et sont principalement inhérentes au geste lui-même et à la réaction de votre organisme à l'injection.

On observe régulièrement des douleurs au point d'injection ainsi qu'une sensation de raideur ou de pesanteur dans l'articulation, qui peuvent durer de quelques heures à quelques jours. Le recours au glaçage pluriquotidien et aux antalgiques peut être nécessaire.

Quelques réactions inflammatoires, comme un gonflement d'apparition retardée 24 à 48 heures après l'injection, peuvent survenir. Nous vous conseillons alors de surveiller régulièrement votre température et de prendre contact avec votre médecin. Ces réactions inflammatoires sont rapidement résolutives en quelques jours et sans gravité ; néanmoins, **le risque infectieux articulaire (arthrite septique)**, bien qu'extrêmement rare, existe : il s'agit d'une urgence médicale et c'est pour cette raison qu'il vous est demandé de prendre contact avec votre médecin en cas de fièvre, de gonflement important, de rougeur, ou de douleur intense ne cédant pas aux antalgiques.

Plus rarement peuvent être observés un malaise vagal au moment du prélèvement sanguin ou de l'injection, un hématome au point de ponction, ou une réaction d'irritation cutanée liée à l'antiseptique.

À ce jour, aucun effet secondaire grave à long terme n'a été rapporté avec le PRP, qui est considéré comme une technique sûre lorsqu'elle est réalisée dans des conditions d'asepsie rigoureuses.

CONTRE-INDICATIONS

Certaines situations contre-indiquent ou nécessitent une évaluation préalable avant la réalisation d'une injection de PRP : infection en cours (cutanée, articulaire ou générale), maladie hématologique (notamment thrombopénie), traitement anticoagulant à dose curative, pathologie cancéreuse évolutive, grossesse et allaitement, immunodépression sévère. N'hésitez pas à signaler à votre médecin l'ensemble de vos antécédents et de vos traitements en cours.

REMBOURSEMENT

L'injection de Plasma Riche en Plaquettes n'est pas remboursée par la Caisse d'Assurance Maladie. Certaines mutuelles remboursent ce geste : il vous appartient de vous renseigner auprès de votre complémentaire santé pour en connaître les modalités. Un devis détaillé pourra vous être remis avant le geste.