VISCOSUPPLÉMENTATION (ACIDE HYALURONIQUE) – MONO-INJECTION

Fiche patient

À QUOI ÇA SERT ?

Injection d'acide hyaluronique dans l'articulation (souvent le genou) pour réduire la douleur et améliorer la mobilité en cas d'arthrose / douleurs mécaniques.
Ce n'est pas un corticoïde : l'effet est progressif.

QUAND VAIS-JE RESSENTIR UN EFFET ?

• Parfois **un léger mieux en quelques jours**, mais le plus souvent entre 1 et 3 semaines (parfois jusqu'à 4–6 semaines).
• Le **bénéfice peut durer plusieurs mois** (variable selon les patients).

EFFETS SECONDAIRES FRÉQUENTS (ET QUAND)

Dans les 0–48 h (parfois jusqu'à 72 h) :
• douleur, gêne, raideur,
• sensation de gonflement / petite chaleur,
• parfois un bleu au point d'injection.
C'est généralement transitoire.

QUE FAIRE SI J'AI MAL APRÈS L'INJECTION ?

Pendant 24–48 h :
• Repos relatif (éviter sport, course, sauts, longues marches, escaliers répétés).
• Glace 10–15 min, 2–4×/jour (dans un linge).
• Paracétamol si besoin (selon vos contre-indications).

QUAND REPRENDRE LE SPORT ?

• **Jour J à J+2 :** repos relatif.
• **J+2 à J+7 :** reprise douce sans impact (vélo, natation, renforcement léger) si douleur OK.
• **Après J+7 :** reprise progressive des impacts (course/sauts) selon douleur.

CONTRE-INDICATIONS / À SIGNALER AVANT L'INJECTION

• Fièvre ou infection en cours.
• Rougeur/plaie/infection de peau au point d'injection.
• Allergie connue à un composant du produit (rare).

À discuter : anticoagulants/antiagrégants, troubles de coagulation, immunodépression, grossesse/allaitement, articulation très inflammatoire, prothèse/matériel.

SIGNES D'ALERTE : CONSULTER EN URGENCE SI

• Fièvre ≥ 38°C, frissons, malaise.
• Rougeur importante, chaleur marquée, douleur très intense.
• Gonflement majeur qui augmente, appui impossible, mobilité qui se dégrade.
• Écoulement au point d'injection.
• Douleur qui s'aggrave au lieu de s'améliorer après 48–72 h

Le coin du coureur