

# PRP (高濃度血小板血漿) 治療 慢性疼痛利器

## 一次詳解：治療原理、療程方式、適應症

### PRP 治療原理

過去的醫學認為關節與筋骨疼痛是因為發炎引起，因此治療疼痛的主流是以口服消炎藥、或局部注射類固醇等消炎治療為主。近年來醫學研究發現，疼痛的病因大多為軟組織損傷造成，因此治療應著重在修復損傷，而非消炎止痛。PRP(高濃度血小板血漿)即是利用人體血小板的生長因子(FGF、PDGF、TGF-B等)，去修復軟組織損傷的治療方式。

### PRP 注射適應症

1. 關節或肌腱、韌帶損傷**未達需開刀的程度**，但復健、藥物治療效果不佳者：因復健與藥物治療只能治療輕度的損傷，若為中度損傷或有肌腱韌帶部分撕裂傷，復健常有效力不足的問題，然而傷勢又未達開刀的程度，在這個時候可以考慮PRP介入治療。
2. 希望提升保守治療之效力與效率者：常見患者為有運動需求，希望能盡速修復關節。或是住國外的病患，因有些國外就醫不便，希望在台灣的時間能接受復健與藥物以外更積極的治療者。
3. 適用疾病：
  - 肩關節：肩旋轉肌袖撕裂傷、肩退化性關節炎、肩關節盂唇損傷。
  - 肘關節：網球肘及高爾夫球肘（肌腱撕裂傷）、肘退化性關節炎。
  - 腕/手關節：腕關節扭傷、三角纖維軟骨損傷、手指退化性關節炎、腕隧道症候群。
  - 髖關節：髖退化性關節炎、髖關節盂唇損傷、髖部肌腱與韌帶損傷。
  - 膝關節：膝退化性關節炎、十字韌帶損傷、半月軟骨損傷、髌骨肌腱炎。
  - 踝/足關節：踝關節扭傷、踝退化性關節炎、足底筋膜炎、跟腱炎。
  - 頸椎：慢性肩頸疼痛、頸椎神經壓迫(手痠麻痛)、椎間盤突出、頸因性頭痛、胸廓出口症候群。
  - 腰椎：下背痛、腰椎神經壓迫(臀腿痠麻痛)、椎間盤突出、梨狀肌症候群。

### PRP 療程方式

1. 先抽血後分離出血小板生長因子PRP，再交由醫師注射至受傷的組織做修復。
2. PRP注射療程建議為三次治療，一個月注射一次，會視情況做增減。
3. 本院復健科使用高階的肌骨系統超音波，而非一般的超音波，並經過特殊調整校正，在超音波導引之下施行PRP注射治療，以提升注射的精確度。

### 禁忌症

1. 癌症尚屬不穩定期者
2. 有全身性急性感染者

### 注射後注意事項

1. 注射處會有局部痠痛，時間因人而異，一般約3天左右，通常會隨時間自行消退，此期間可先相對休息。
2. 治療期間盡量避免使用非類固醇性消炎藥(NSAIDs)或類固醇。
3. 注射後可合併做復健，通常有加成效果。若經醫師評估合併有關節或筋膜生物力學異常，可以合併做**徒手調整或解剖列車筋膜治療 (Anatomy train)**，若有動作模式異常會建議合併作**紅繩肌群訓練 (Redcord)**，矯正發力的異常，以達成同時矯正病因的效果。

### 【醫師專長】

- 肌肉骨骼系統超音波檢查與超音波導引注射
- 肌腱韌帶損傷與關節退化之治療
- 高濃度血小板血漿PRP注射
- 增生療法、骨科復健
- 疼痛治療
- 神經解套治療
- 運動醫學

**林純如**

復健科 主任醫師

增生療法醫學會理事與講師



**中正** 脊椎骨科醫院  
Zhong Zheng Spine & Orthopedic Hospital

醫師完整介紹

