

जोड़ में इंजेक्शन के बाद

स्टेरॉयड • हायल्युरोनिक एसिड • PRP

किस जोड़ में: तारीख:

पहले 48 घंटे

- आज जोड़ को आराम दें। जरूरत भर ही चलें। 48 घंटे तक खेल, जिम, लंबी सैर या भारी काम नहीं।
- छोटी पट्टी कुछ घंटे लगी रहने दें। **24 घंटे तक जगह सूखी रखें** — बाल्टी से नहाना या तालाब नहीं। जगह ढककर शॉवर लेना ठीक है।
- आराम के लिए जोड़ पर 10–15 मिनट बर्फ की सिकाई कर सकते हैं।
- अपनी सामान्य दर्द की दवा जरूरत हो तो लें।

आराम मिलने से पहले दर्द बढ़ सकता है

स्टेरॉयड इंजेक्शन के बाद कुछ लोगों को **24 से 48 घंटे दर्द बढ़ा हुआ** लगता है, उसके बाद आराम शुरू होता है। यह सामान्य है, कुछ गलत होने का संकेत नहीं। आराम आमतौर पर 2 से 5 दिन में शुरू होता है।
PRP और हायल्युरोनिक एसिड का फायदा कई हफ्तों में धीरे-धीरे बढ़ता है — तुरंत बदलाव की उम्मीद न करें।

अगर आपको मधुमेह (डायबिटीज) है

स्टेरॉयड इंजेक्शन से **3 से 5 दिन तक शुगर बढ़ जाएगी**, कभी-कभी काफी ज्यादा। इन दिनों शुगर सामान्य से ज्यादा बार जाँचें, खासकर खाने के बाद, और अपनी शुगर की दवाइयाँ चालू रखें।

ये भी हो सकता है

एक-दो दिन चेहरे पर गर्मी और लाली • ब्लड प्रेशर का थोड़ा बढ़ना • महिलाओं में अगली माहवारी के समय में बदलाव। ये सब अपने आप ठीक हो जाते हैं।

तुरंत संपर्क करें अगर

दूसरे दिन के बाद दर्द, लाली, गरमाहट और सूजन बढ़ती जाए — खासकर बुखार या ठंड लगने के साथ। जोड़ में संक्रमण कम होता है पर गंभीर होता है और तुरंत इलाज चाहिए।

यह भी बताएँ अगर जोड़ अचानक बहुत सूज जाए, या बिल्कुल हिल न पाए।

इंजेक्शन इलाज नहीं, मौका देता है। दर्द कम रहने के इस समय में अपने व्यायाम करें और मांसपेशियाँ मजबूत करें — इसी से फायदा टिकता है।

