सांध्यातील इंजेक्शननंतर

स्टेरॉईड · हायल्युरोनिक अ‍ॅसिड · PRP

कोणत्या सांध्यात: .... **दिनांक:** ....

पहिले 48 तास

- **आज सांध्याला विश्रांती द्या.** गरजेपुरतेच चाला. 48 तास खेळ, जिम, लांब चालणे किंवा जड काम नाही.
- छोटी पट्टी काही तास तशीच राहू द्या. **24 तास जागा कोरडी ठेवा** — बादलीने आंघोळ किंवा तलाव नाही. जागा झाकून शॉवर घेणे चालेल.
- आरामासाठी सांध्यावर 10–15 मिनिटे बर्फाचा शेक घेऊ शकता.
- तुमची नेहमीची वेदनाशामक गोळी गरज असल्यास घ्या.

आराम मिळण्यापूर्वी दुखणे वाढू शकते

स्टेरॉईड इंजेक्शननंतर काही जणांना **24 ते 48 तास दुखणे वाढल्यासारखे** वाटते, नंतर आराम सुरू होतो. हे अपेक्षित आहे, काही चुकल्याचे लक्षण नाही. आराम साधारणपणे 2 ते 5 दिवसांत सुरू होतो.
PRP आणि हायल्युरोनिक अ‍ॅसिडचा फायदा अनेक आठवड्यांत हळूहळू वाढतो — लगेच बदलाची अपेक्षा करू नका.

तुम्हाला मधुमेह असल्यास

स्टेरॉईड इंजेक्शनमुळे **3 ते 5 दिवस साखर वाढेल**, कधीकधी बरीच जास्त. या दिवसांत साखर नेहमीपेक्षा जास्त वेळा तपासा, विशेषतः जेवणानंतर, आणि तुमची मधुमेहाची औषधे चालू ठेवा.

हेही होऊ शकते

एक-दोन दिवस चेहऱ्यावर उष्णता आणि लालसरपणा · रक्तदाब थोडा वाढणे · स्त्रियांमध्ये पुढील पाळीच्या वेळेत बदल. हे सर्व आपोआप ठीक होते.

लगेच संपर्क करा, जर

दुसऱ्या दिवसानंतर दुखणे, लालसरपणा, उष्णता आणि सूज वाढत जात असेल — विशेषतः ताप किंवा हुडहुडीसोबत. सांध्यातील संसर्ग दुर्मिळ पण गंभीर असतो आणि त्यावर लगेच उपचार लागतात.
सांधा अचानक खूप सुजला किंवा अजिबात हलत नसेल तरीही सांगा.

इंजेक्शन हा उपचार नाही, संधी आहे. दुखणे कमी असलेल्या या काळात व्यायाम करा आणि स्नायू बळकट करा — त्यानेच फायदा टिकतो.