Sene- og muskelskader

Totalavrivninger av større sener skal på skadested behandles etter ICE-prinsippet (is-kompresjon og elevasjon) og vurderes for operasjon eller immobilisering for tilheling og deretter rehabilitering.

Kroniske senebetennelser (tendinoser) behandles med aktiv rehabilitering veiledet av fysioterapeut. Dersom dette ikke gir forventet resultat etter 3 mnd, kan injeksjon av blodplatekonsentrat vurderes. Virkningmekanismen er stimulering av heling via vekstfaktorer i blodplatene og påvirkning av inflammasjon. Evidens er imidlertid varierende:

Rotatorcuff tendinose i skulder

Injeksjon med PRP reduserer smerter og bedrer funksjon ved kroniske senebetennelser i skulderen sammenlignet med placebo og kortison (Roy et al. Journal of Orthopedic Case Reports. 2025)

Jumpers kne, lyskestrekk og akillessenebetennelse

Det er liten støtte i litteraturen for at PRP hjelper ved disse tilstandene.

Hamstringsstrekk

Akutt muskelstrekk som i hamstringsmusklaturen kan behandles med blodplatekonsentrat (PRP) sammen med aktiv rehab. Det er evidens i litteraturen for at dette kan redusere tiden for retur til idrett/arbeide, men risiko for ny skade påvirkes ikke (Nakaghawa et al. British Journal of Sports Medicine. 2026)

Smerter etter skade i muskler, leddkapsel og sener

Selv om en skade er tilhelet, kan smertene vedvare og hindre full restitusjon selv etter adekvat fysikalsk behandling. Dette kan være forårsaket av en fysiologisk endring av nervene i det aktuelle vevet. Injeksjon med D5W (glycopuncture) kan være smertelindrende og gjøre at rehabiliteringen går lettere. Virkningsmekanismen er at utskillelse av nevropeptidene substance P og CGRP i nervecellene hemmes. Substance P forårsaker smerter og overfølsomhet mens CGRP fører til kronisk inflammasjon med hevelse, karutvidelse og vevsskade. (Chang et al. Korean J Pain. 2026)