



پلیٹلیٹ نخچہ بلازما (پی آر پی) اور انجکشن تھراپی

پی آر پی آپ کے اپنے خون سے پلیٹلیٹس کو مرکوز کرنا ہے اور کچھ ٹینڈون کو مشترکہ حالات کے لئے استعمال کیا جاتا ہے، مخلوط ثبوت کے ساتھ۔

4.0 © ① Kieran Hirpara

اس صفحے کا ترجمہ مشین سے کیا گیا ہے اور ابھی تک کسی ڈاکٹر نے اس کی جانچ نہیں کی۔ انگریزی نسخہ ہی مستند ہے۔

یہ کیا ہے

پلیٹلیٹ سے مالا مال بلازما، پی آر پی، ایک ایسا علاج ہے جو آپ کے اپنے خون سے بنایا جاتا ہے۔ آپ کے خون کا ایک نمونہ پروسیس کیا جاتا ہے تاکہ پلیٹ لیٹس، چھوٹے چھوٹے خلیات جو عام طور پر شفا یابی میں مدد کرتے ہیں، کو اکٹھا کیا جاسکے۔ اس کے بعد یہ مرکب مائع درد والے علاقے میں انجکشن کیا جاتا ہے۔

آپ کا ڈاکٹر کچھ مختلف مسائل کے لئے PRP پر غور کر سکتا ہے۔ گھٹنے میں لباس اور آنسو آر تھرائٹس کے لئے، کم از کم دو انجکشن کی سفارش کی جاتی ہے، اور اثرات کم از کم 24 ہفتوں تک جاری رہ سکتے ہیں۔ [1]۔ جی ہاں۔ یہ کچھ ٹینڈون کے مسائل کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے، جیسے ٹینس کی کہنی، جہاں یہ درد کو کم کر سکتا ہے اور بازو کیسے کام کرتا ہے کو بہتر بنا سکتا ہے [2]۔ جی ہاں۔ کچھ کھلاڑیوں کو بڑے جوڑوں کی آر تھرائٹس کے ساتھ یہ پیشکش بھی کی جاتی ہے [3]۔

کیسے کام کرتا ہے اسبھی مطالعہ کیا جا رہا ہے۔ خیال یہ ہے کہ مرکوز پلیٹ لیٹس قدرتی طور پر شفا بخش سگنل جاری کرتی ہیں جہاں ان کو انجکشن کیا جاتا ہے۔ گھٹنے کے لٹھیا کے لئے، پی آر پی کے مختلف مرکبات مختلف مراحل کے مطابق نظر آتے ہیں۔ ایک قسم سوزش کو ابتدائی طور پر پرسکون کر سکتی ہے، جبکہ دوسری قسم زیادہ ترقی یافتہ لٹھیا میں نشوونما کی مرمت کی بہتر مدد کر سکتی ہے۔ [4]۔ جی ہاں۔ ٹینس کہنی کے لئے، تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ پلیٹلیٹس کی زیادہ حراستی علامات کی زیادہ راحت سے منسلک تھی [5]۔

یہ جاننے کے قابل ہے کہ شواہد مخلوط ہیں۔ پی آر پی نے ایک قسم کے تندور کی سوزش کے لئے پلیسیو (ایک ڈمی انجکشن) سے بہتر کام کیا ہے [6]، اور اس نے 6 اور 12 ماہ میں ٹینس کہنی کے لئے کوریٹسون انجکشن کے مقابلے میں طویل مدتی فوائد دکھائے ہیں [7]۔ جی ہاں۔ لیکن کچھ شرائط کے لئے، جیسے اسپنڈل ٹینڈون درد یا ہپ سائڈ درد، موجودہ تحقیق اس کا استعمال کرنے کی حمایت نہیں کرتا ہے [8] [9]۔ جی ہاں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے بات کرے گا کہ آیا PRP آپ کی مخصوص مسئلہ کے لئے سمجھ میں آتا ہے۔

کیا یہ کام کرتا ہے؟

ایماندار جواب یہ ہے کہ ہر اس مسئلے پر منحصر ہے جس کا علاج کیا جا رہا ہے۔ گھٹنے میں پہننے اور پھاڑنے والے لٹھیا کے لئے، جائزوں سے پتہ چلا ہے کہ پی آر پی درد کو کم کر سکتا ہے اور مشترکہ کام کو بہتر بنا سکتا ہے [1]۔ جی ہاں۔ انجکشن میں ہانا لورونک ایسڈ، جو جوڑوں میں پایا جانے والا ایک قدرتی چلنا کرنے والا مادہ ہے، شامل کرنے سے ایلے پی آر پی سے زیادہ راحت مل سکتی ہے [2]۔ جی ہاں۔ کچھ مطالعات میں پی آر

پی کا موازنہ پروسیس شدہ چربی کے ٹشو سے بنائے گئے انجیکشن سے بھی کیا گیا ہے، اور دونوں نے 12 ماہ کی مدت میں گھٹنے کے گٹھیا میں مبتلا افراد کی مدد کی ہے۔ [3]۔

ٹینس کہنی کے لئے، تصویر زیادہ مخلوط ہے۔ ایک جائزے میں پایا گیا کہ کوریٹسون نے مختصر مدت میں بہتر کام کیا، لیکن پی آر پی نے 6 اور 12 ماہ میں بہتر نتائج دیئے [4]۔ جی ہاں۔ ایک اور جائزہ میں، تاہم، ڈمی انجیکشن کے مقابلے میں کوئی واضح فائدہ نہیں ملا [5]۔ جی ہاں۔ ایک مختلف تکنیک، جہاں نقصان دہ تندور کو آہستہ آہستہ انجیکشن کیا جاتا ہے، PRP کے ساتھ ساتھ کام کیا جاتا ہے [6]۔

کچھ دیگر تندور کے مسائل کے لئے، پی آر پی نے درمیانی مدت میں کوریٹسون کے مقابلے میں فائدہ ظاہر کیا ہے [7]۔ جی ہاں۔ لیکن ہب کے باہر درد کے لئے، موجودہ تحقیق معمول کے استعمال کی حمایت نہیں کرتا [8]۔ جی ہاں۔ اور لوگوں کے لیے جو گھٹنے کے رباط کی تعمیر نو کر رہے ہیں، پی آر پی کو شامل کرنا ابھی تک واضح طور پر نتائج کو بہتر بنانے کے لیے نہیں دکھایا گیا ہے۔ [9]۔

اس تحقیق کی کچھ حدیں ہیں۔ بہت سے مطالعہ چھوٹے یا مختصر رہے ہیں، اور کچھ نے ان کی پی آر پی کی تیاری کو کافی اچھی طرح سے بیان نہیں کیا کہ ان کا موازنہ مناسب طریقے سے کیا جاسکے۔ [10]۔ جی ہاں۔ جائزہ لینے والوں نے یہ بھی پایا ہے کہ اس تحقیق کے خلاصے کبھی بہت مثبت جگہ [11]۔ جی ہاں۔ طویل عرصے سے مطالعہ ابھی تک جاننے کی ضرورت ہے کہ پی آر پی سالوں میں کتنا اچھا ہے [12]۔

عملی طور پر اس کا مطلب یہ ہے کہ پی آر پی آپ کی مدد کر سکتا ہے، لیکن یہ ہر حالت کے لئے یقینی چیز نہیں ہے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے مخصوص مسئلے کے لئے ثبوت کا وزن کرے گا اور آپ سے بات کرے گا کہ آیا یہ کوشش کرنے کے قابل ہے۔

خطرات کیا ہیں؟

سب سے زیادہ عام اثرات وہ ہیں جو آپ کسی بھی انجیکشن سے توقع کریں گے۔ جہاں انجیکشن ڈالا جاتا ہے وہاں چند دنوں تک درد، نرمی یا سوجن رہ سکتی ہے۔ چونکہ پی آر پی کے اپنے خون سے بنایا گیا ہے، آپ کے جسم کو وہ چیز مل رہی ہے جسے وہ پہلے ہی پہچان چکا ہے۔ گھٹنے کے آرتھرائٹس پر تحقیق نے انجیکشن کے بعد ایک پورے سال کے لئے لوگوں کو ٹریک کیا اور دو اہم PRP اقسام کے درمیان منفی واقعات یا علاج کی ناکامی میں کوئی فرق نہیں پایا۔ [1]۔ جی ہاں۔ وہی مطالعہ جو گھٹنے میں درد اور فٹنیشن کی پیمائش کرتے ہیں اس نے 12 ماہ کی مدت میں حفاظتی مسائل کی بھی جانچ کی اور پایا کہ علاج محفوظ تھا [2]۔

جو کچھ معلوم ہے اس میں کچھ ایماندارانہ خلا موجود ہیں۔ گھٹنے کے گٹھیا کی تحقیق کے جائزوں سے معلوم ہوا ہے کہ مطالعہ کے خلاصے کبھی بھی بہت زیادہ مثبت ہوتے ہیں، جو خطرات کو اس سے کم دکھا سکتے ہیں [3]۔ جی ہاں۔ کچھ ٹرائلز پر اس لیے بھی تنقید کی گئی ہے کہ ان میں پی آر پی کی تیاری کو اچھی طرح سے بیان نہیں کیا گیا ہے اور مریضوں کی پیروی کرنے کے لیے بہت کم وقت دیا گیا ہے تاکہ سست مسائل کا پتہ لگایا جاسکے۔ [4]۔

کچھ استعمالوں کے لئے، حفاظت پر ثبوت دوسروں کے مقابلے میں پتلی ہے۔ گھٹنے کے رباط کی تعمیر نو کے دوران پی آر پی کو شامل کرنے سے نتائج میں واضح طور پر بہتری نہیں آئی ہے، اور تحقیق کا معیار اتنا اچھا نہیں ہے کہ یہ کہنا کہ آیا یہ بالکل بھی مدد کرتا ہے [5]۔ جی ہاں۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کی شفا یابی میں مدد کے لئے پی آر پی کا استعمال ابھی بھی زیر مطالعہ ہے، اور معمول بننے سے پہلے بڑے مطالعے کی ضرورت ہے [6]۔

اگر آپ ایک سے زیادہ انجیکشن پر غور کر رہے ہیں، تو یہ گھٹنے آرتھرائٹس کے علاج کا ایک عام حصہ ہے، جہاں کم از کم دو انجیکشن کی سفارش کی جاتی ہے [7]۔ جی ہاں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ سے بات کرے گا کہ کتنے انجیکشن آپ کے لئے سمجھدار ہیں، اور اس کے بعد کیا دیکھنا ہے۔

کیا یہ آپ کے لئے صحیح ہے؟

PRP گھٹنے میں ابتدائی لباس اور آنسو گٹھیا کے ساتھ لوگوں کے لئے موزوں ہے، جہاں PRP کی ایک قسم سوزش پر اس کے پرسکون اثر کے لئے منتخب کیا جاتا ہے [1]۔ جی ہاں۔ یہ ٹینس کی کہنی کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے، جہاں یہ درد کو کم کر سکتا ہے اور علاج کے بعد ابتدائی

مہینوں میں بازو کیسے کام کرتا ہے۔ [2] - جی ہاں۔ پروسیسڈ فیٹ ٹشو سے بنائے گئے انجیکشن گھٹنے کے گٹھیا کے لئے ایک ایسا ہی آپشن ہیں، اور دونوں طریقوں سے لوگوں کو 12 ماہ کی مدت میں مدد ملی [3]۔

یہ سب کے لئے موزوں نہیں ہو سکتا۔ ہپ کے باہر درد کے لئے، موجودہ تحقیق معمول کے استعمال کی حمایت نہیں کرتا [4] - جی ہاں۔ گھٹنے کے رباط کی تعمیر نو کے دوران پی آر پی کو شامل کرنے سے نتائج میں واضح طور پر بہتری نہیں آتی ہے [5] - جی ہاں۔ ٹوٹی ہڈیوں کو ٹھیک کرنے میں مدد کے لئے اس کا استعمال ابھی بھی زیر مطالعہ ہے، اور معمول بننے سے پہلے بڑے پیمانے پر مطالعے کی ضرورت ہے۔ [6]۔

پی آر پی کی قسم بھی اہم ہے۔ گھٹنوں کی گٹھیا کے علاج میں سب سے زیادہ کامیابی اس وقت حاصل ہوتی ہے جب علاج کا مرکب بیماری کے مرحلے کے مطابق ہو [1] - جی ہاں۔ پی آر پی کی دو اہم اقسام کا موازنہ کرنے والے مطالعے میں لوگوں کے احساس یا صمنی اثرات میں کوئی واضح فرق نہیں ملا [7] - جی ہاں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ کے لیے کون سا مرکب مناسب ہے۔

یہ ایک مشترکہ فیصلہ ہونا چاہئے۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کے مخصوص مسئلے پر نظر ڈالے گا، جس مرحلے میں یہ ہے، اور آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کے ساتھ مل کر آپ پی آر پی کو دیگر اختیارات جیسے کوریٹسون یا چکن کرینے والے انجیکشن کے مقابلے میں وزن کر سکتے ہیں اور فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آیا یہ کوشش کرنے کے قابل ہے۔ مندرجہ بالا خطرے کے سیکشن کا احاطہ کرتا ہے کہ اس کے بعد کیا دیکھنا ہے۔

نچلی لائن

پی آر پی کچھ مسائل کے لئے قابل غور ہے اور دوسروں کے لئے نہیں۔ گھٹنے میں پہننے اور آنسو آر تھرائٹس کے لئے، یہ درد کو کم کر سکتا ہے اور مشترکہ کام کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے، اور قدرتی مشترکہ چکن کرینے والا شامل کرنے سے ایلے پی آر پی سے زیادہ راحت مل سکتی ہے [1] - جی ہاں۔ ٹیس کہنی کے لئے، یہ طویل مدتی میں کوریٹسون کو شکست دے سکتا ہے، حالانکہ ہر مطالعہ متفق نہیں ہے [2] [3] - جی ہاں۔ ہپ کے بیرونی حصے میں درد یا گھٹنے کے رباط کی سرجری کے دوران، تحقیق معمول کے استعمال کی حمایت نہیں کرتی ہے۔ [4] [5] - جی ہاں۔ سب سے اہم انتباہ: اس تحقیق کا زیادہ تر حصہ چھوٹا ہے، مختصر ہے یا مثبت جھکاؤ رکھتا ہے، لہذا یقینی چیز کے بجائے ممکنہ فائدہ کی توقع کریں [6] [7]۔

حوالہ جات

[1] گھٹنے کے آسٹو آر تھرائٹس اور اس کے اثر انداز کرنے والے عوامل کے علاج کے لئے متعدد آٹولوجس افیسس پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما انجیکشن کی افادیت: ایک رجعت پسندانہ کوہٹ مطالعہ۔ جرنل آف آر تھوپڈک سرجری اینڈ ریسرچ سال 2025 - DOI: 10.1186/s13018-025-05756-6

[2] پوسٹر 58: ابتدائی فالو اپ مدت میں لائٹرل اپیکونڈیلٹائٹس کے مریضوں میں پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما انجیکشن کے بعد درد میں کمی۔ کھیلوں کی طب کے آر تھوپڈک جرنل سال 2025 - DOI: 10.1177/2325967125s00169

[3] بڑے مشترکہ آسٹو آر تھرائٹس کے لئے پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما کا علاج: ریٹرو سپیکٹو مطالعہ جس میں پلیٹلیٹس کی مناسب خوراک کے ساتھ مشترکہ کی طویل مدتی محرک کے ساتھ ایک ممکنہ علاج پروٹوکول پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ BMC کھیلوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت سال 2025 - DOI: 10.1186/s12891-025-08663-3

[4] آسٹو آر تھرائٹس کے علاج میں پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما کی تیاری کے پروٹوکول کی افادیت: بے ترتیب کنٹرول ٹرانزلز کانیٹ ورک میٹا تجزیہ۔ جرنل آف آر تھوپڈک سرجری اینڈ ریسرچ سال 2025 - DOI: 10.1186/s13018-025-06026-1

[5] پلیٹلیٹ کنسنٹریشن فیکٹر لیٹرل اپیکونڈیلٹائٹس کے لئے پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما کے نتائج میں تغیر کی وضاحت کرتا ہے: مثبت رد عمل کے لئے اعلیٰ خوراک اہم ہے۔ ISAKOS کا جرنل سال 2025 - DOI: 10.1016/j.jisako.2025.100442

[6] وقت پر منحصر گروتھ فیکٹر کی حرکیات، پلیٹلیٹ حراسی، اور کلینیکل رسپانس کے بعد پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما بمقابلہ سالانہ میں دائمی ٹینوسینوائٹس: ایک بے ترتیب کنٹرول ٹرائل - BMC پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت سال 2025 - DOI: 10.1186/s12891-025-09339-8

[7] ایک رینڈمائزڈ کنٹرولڈ ٹرائل آف ایک سالہ کلینیکل نتائج کا ایک پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما انجیکشن بمقابلہ کورٹیکو سٹیرائڈ برائے لیٹرل کہنی ٹینڈینو پٹھی کے علاج کے لئے۔ کھیلوں کی طب کے آرٹھوپڈک جرنل 2026ء میں DOI: 10.1177/23259671251386862

[8] ایڈیٹرز اسپاٹ لائٹ/ٹیک 5: کیا پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما اچیلس ٹینڈینو پٹھی کے علاج میں موثر ہے؟ بے ترتیب کلینیکل ٹرائلز کا میٹا تجزیہ۔ کلینیکل آرٹھوپڈکس اور متعلقہ ریسرچ سال 2025 - DOI: 10.1097/corr.0000000000003478

[9] بڑے ٹروکانٹرک درد سنڈروم کے علاج کے لئے پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما بمقابلہ پلیسبو کی افادیت۔ جرنل آف ہون اینڈ جوائنٹ سرجری سال 2025 - DOI: 10.2106/jbjs.24.00763

[10] لیوکوسیٹ امیر بمقابلہ لیوکوسیٹ غریب پلیٹلیٹ امیر پلازما اور گھٹنے osteoarthritis کے لئے hyaluronic ایسڈ: ایک منظم جائزہ اور نیٹ ورک میٹا تجزیہ۔ جرنل آف آرٹھوپڈک سرجری اینڈ ریسرچ سال 2026ء میں DOI: 10.1186/s13018-026-06689-4

[11] RETRACTED ARTICLE: ایک میٹا تجزیہ اور پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما کے کلینیکل افادیت اور حفاظت کا منظم جائزہ جس میں پلازما اور وٹک ایسڈ (PRP + HA) کے ساتھ مل کر PRP مونو تھراپی کے مقابلے میں گھٹنے آسٹیو آرٹھرائٹس (KOA) کے لئے۔ جرنل آف آرٹھوپڈک سرجری اینڈ ریسرچ سال 2025 - DOI: 10.1186/s13018-024-05429-w

[12] گھٹنے کے آسٹیو آرٹھرائٹس میں انٹرا آرٹیکولر انجیکشن کے لئے پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما کے تبادلے کے طور پر مائکرو فریگمنٹڈ ایڈیوس ٹشو: بے ترتیب کنٹرول ٹرائلز کا ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ امریکی جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سال 2025 - DOI: 10.1177/03635465251337759

[13] پلیٹلیٹ سے مالا مال پلازما پلیسبو کے مقابلے میں لائٹرل اپیکونڈیلٹائٹس کے مریضوں میں درد یا فنکشن کو بہتر نہیں کرتا: بے ترتیب کلینیکل ٹرائلز کا میٹا تجزیہ۔ امریکی جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سال 2026ء میں DOI: 10.1177/03635465251383039

[14] کم سے کم انجیکشن سوتی tenotomy بمقابلہ پلیٹلیٹ امیر پلازما انجیکشن دائمی کہنی epicondylitis کے علاج میں۔ جے ایس ای ایس انٹرنیشنل سال 2025 - DOI: 10.1016/j.jseint.2024.08.183

[15] ٹینڈینو پٹھی کے لئے پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما اور کورٹیکو سٹیرائڈ انجیکشن: ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ BMC پٹھوں اور ہڈیوں کی خرابی کی شکایت سال 2025 - DOI: 10.1186/s12891-025-08566-3

[16] پچھلے کروڑ لیگینٹ کی تعمیر نو کے تحت مریضوں میں postoperative کلینیکل نتائج پر پلیٹلیٹ امیر پلازما کے اثرات: ایک منظم جائزہ اور میٹا تجزیہ۔ جرنل آف آرٹھوپڈک سرجری اینڈ ریسرچ سال 2026ء میں DOI: 10.1186/s13018-026-06714-6

[17] خط کے بارے میں پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما انجیکشنز کورٹیکو سٹیرائڈ انجیکشنز کے مقابلے میں مختصر مدت کے درد سے نجات کے لئے کمتر ہیں: ایک ممکنہ، ڈبل بلائنڈ، بے ترتیب کنٹرول ٹرائل۔ جرنل آف آرٹرو پلاسٹی سال 2025 - DOI: 10.1016/j.arth.2025.05.007

[18] گھٹنے کے آسٹیو آرٹھرائٹس کے علاج کے لئے پلیٹلیٹ رچ پلازما کا خلاصہ: ایک منظم جائزہ اور سپن تجزیہ میں اعداد و شمار کے لحاظ سے اہم نتائج کو ترجیح دی گئی ہے۔ آرٹھرو سکلپو سال 2026ء میں DOI: 10.1002/arj.70027

[19] ہائپرٹروفک پہلو جوڑوں کے لئے دستیاب علاج اور ان کی حدود کا جائزہ ادب کا ایک منظم جائزہ JAAOS: عالمی تحقیق اور جائزے سال 2025 - DOI: 10.5435/jaaosglobal-d-24-00140

[20] لیوکوسائٹس پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما انجیکشنز کی حفاظت اور افادیت کو متاثر نہیں کرتے ہیں گھٹنے کے آسٹیو آرٹھرائٹس کے علاج کے لئے: ایک ڈبل بلائنڈ رینڈمائزڈ کنٹرولڈ ٹرائل۔ امریکی جرنل آف اسپورٹس میڈیسن سال 2024ء میں DOI: 10.1177/03635465241283500

[21] PS9 کیا پلیٹلیٹ سے بھرپور پلازما انجیکشن تاخیر سے اتحاد یا عدم اتحاد کے معاملات میں ایک موثر انتخاب ہے؟ چوٹ 2013ء DOI: s0020-1383(1370158-X/10.1016