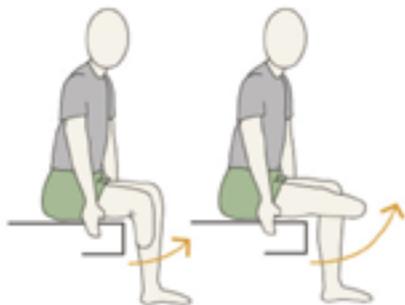




Лягте на живот.
Поднимите ногу вверх и медленно опустите.
В качестве дополнительного упражнения можете также сгибать и выпрямлять колено.



Сядьте. Выпрямите ногу в колене, напрягая мышцы бедра. Медленно расслабьте ногу.

Помимо свободного движения, хорошей формы и мышечной силы культы должно быть достаточно силы и в руках. Самостоятельно садитесь в кресло-каталку и поднимайтесь из него.

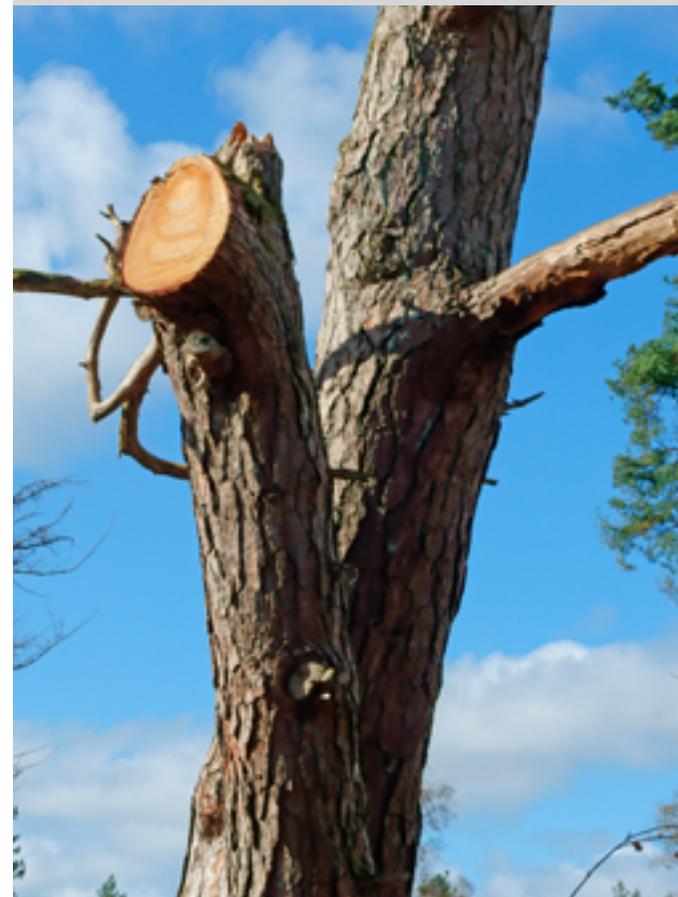
В случае выполнения всех инструкций обучение ходьбе с протезом будет вам по силам.

Текст составил физиотерапевт Таави Метсма
Иллюстрации: www.macroorthopedic.com

Северо-Эстонская Региональная Больница
Центр восстановительного лечения клиники
внутренних болезней
Ул. Сютисте, 19
13419 Таллинн
www.regionaalhaigla.ee

Согласовано комитетом по качеству сестринства
Северо-Эстонской региональной больницы 22 мая 2014 г.

Восстановительное лечение после ампутации голени



Для дальнейшего протезирования ампутированной ноги должна быть сохранена полная подвижность тазобедренного и коленного суставов. Поскольку ампутированная нога больше не получает нагрузку веса тела, прежде всего ослабевают мышцы экстензоры, а также уменьшается разгибательная подвижность тазобедренного и коленного суставов. Изменения могут появиться в течение двух дней, поэтому важно уже заранее знать, как избежать возникновения тугоподвижности суставов и мышечной атрофии.

ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЕМ

- Очень важно выпрямление;
- избегайте положений сидя, когда коленный и тазобедренный суставы согнуты, или принимайте такое положение на короткое время, делая паузы на выпрямление. В кровати можете сидеть по диагонали, держа культю выпрямленной в колене. Сидя на стуле, используйте для культи поддерживающую подставку;
- для выпрямления тазобедренного сустава эффективно положение лежа на животе, это рекомендуется делать после длительного пребывания в положении сидя. В течение дня в положении лежа на животе следует проводить минимально 20 минут;



- лежа на спине, держите колено и тазобедренный сустав выпрямленными, не подкладывайте под культю подушку;
- в положении стоя держите ампутированную ногу выпрямленной.

НАЛОЖЕНИЕ ПОВЯЗКИ С ПОМОЩЬЮ ЭЛАСТИЧНОГО БИНТА

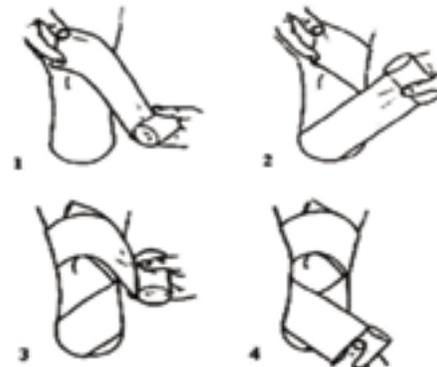
Цель бинтования – уменьшить отек и сформировать культю, придав ей подходящую для протеза округлую форму. Придание формы следует начать как можно раньше после заживления раны.

В результате уменьшения отека и атрофии тканей объем культи неизбежно уменьшится в течение еще нескольких месяцев после ампутации, в связи с чем первый приобретенный протез может стать велик и начать болтаться.

Для бинтования подходит имеющийся в отделе ручной продажи аптеки эластичный бинт длиной не менее 5 метров:

- начинайте бинтование сверху от колена в направлении изнутри наружу;
- сделайте бинтом оборот вокруг культи, формируя округлую форму краев культи;
- после этого сделайте выше колена еще один оборот и сформируйте культю с другой стороны.

Каждый последующий слой должен наполовину перекрывать нижележащий слой, необходимо следить, чтобы не образовывалось складок. Конец бинта закрепляют специальным зажимом. Повязку нельзя накладывать слишком туго (особенно в области выше колена), но она не должна быть и слишком свободной.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

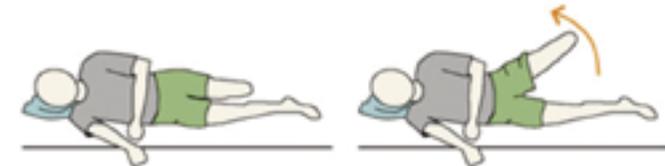
Выполняйте упражнения три раза в день в медленном темпе и с максимальным диапазоном. Рекомендуется делать три серии по 10 повторов, постепенно увеличивая нагрузку и количество повторов. Избегайте задержки дыхания и движений с перевозомоганием боли.



Лягте на спину, одну ногу прижмите к себе руками. Выпрямленную в колене ампутированную ногу прижмите к полу или подушке и удерживайте это давление в течение 5 секунд.



Лягте на живот. Сведите ягодичные мышцы и удерживайте в таком положении 5 секунд. Расслабьтесь



Лягте на бок на сторону здоровой ноги. Поднимите культю вверх и медленно опустите. Расслабьтесь.