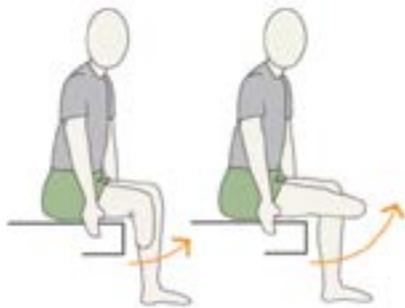




Лягте на живот.
Поднимите ногу вверх и медленно опустите.
В качестве дополнительного упражнения можете также сгибать и выпрямлять колено.



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
Ул. Сютисте, 19
13419 Таллинн
www.regionaalhaigla.ee

Центр восстановительного лечения (2020)

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.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТИ С ПОМОЩЬЮ КОМПРЕССИОННОГО ЧУЛКА

Компрессионный чулок уменьшает отек и округляет форму культи, чтобы она подходила для протеза. 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 формирования культи подходят компрессионные чулки, которые продаются в аптеках и магазинах вспомогательных средств. При использовании чулка убедитесь, что он плотно прилегает и оказывает равномерное давление на конец культи. Время использования чулка может составлять около 24 часов, снимайте его только на время мытья, ухода за раной и т. п.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

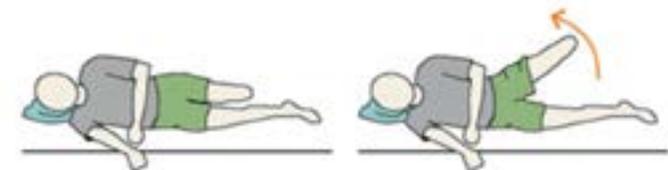
Выполняйте упражнения три раза в день в медленном темпе и с максимальным диапазоном. Рекомендуется делать три серии по 10 повторов, постепенно увеличивая нагрузку и количество повторов. Избегайте задержки дыхания и движений с перевозмоганием боли.



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.