

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

НАЧАЛО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ
В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ДЕНЬ

ПОЛОЖЕНИЯ ПОКОЯ

ХОДЬБА И НАГРУЗКА
НА ПРООПЕРИРОВАННУЮ НОГУ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РУКОВОДСТВА ДЛЯ
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

КИНЕЗИТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ)

ПОСЛЕДУЮЩИЙ КОНТРОЛЬ



В руководстве трактуется восстановление после эндопротезирования коленного сустава: положения покоя, лечение движением и выполнение повседневных действий, которые позволят лучше справиться в будущем.

Руководство предназначено больным, перенесшим замену коленного сустава, за исключением случаев, когда лечащий врач дал особые указания.

После эндопротезирования коленного сустава Вы проведете в больнице до 10 дней, обычно длительность пребывания в больнице составляет 5–6 дней. Длительность пребывания в больнице определяет лечащий врач, в зависимости от Вашего состояния.

НАЧАЛО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ДЕНЬ

Кинезитерапию начинают под руководством и при помощи физиотерапевта уже в первый послеоперационный день в палате интенсивной терапии. Для начала делайте специальные дыхательные упражнения, а также упражнения на сгибание и распрямление пальцев стопы для улучшения венозного кровообращения, после этого тренируйтесь вставать с постели.

Помните!

- Подъем с кровати происходит со здоровой ноги.
- Разрешено сидеть на краю кровати.
- Гимнастические упражнения способствуют восстановлению подвижности коленного сустава.
- При ходьбе на высоких ходунках и при выполнении гимнастических упражнений учитывайте свое самочувствие.

ПОЛОЖЕНИЯ ПОКОЯ

- После операции следует лежать в положении на спине, оперированная нога должна быть выпрямлена. Если раневой дренаж удален и рана позволяет, то можно поворачиваться на бок.
- При отсутствии боли можно поворачиваться на бок начиная с третьего-четвертого дня после операции. Сон на боку разрешается после снятия швов, примерно через 8–10 дней после операции.
- На живот можно поворачиваться обычно на 12–14-й день после операции. Это зависит от состояния раны и происходит под руководством специалиста.
- Чтобы предотвратить послеоперационный костный перелом и повреждение протеза, следуйте особым рекомендациям (см. Практические руководства для повседневной жизни).



ХОДЬБА И НАГРУЗКА НА ПРООПЕРИРОВАННУЮ НОГУ

В зависимости от состояния, начать упражняться в ходьбе с помощью физиотерапевта можно уже в первый день после операции, пользуясь высокими ходунками или костылями.

NB! Сразу начинайте осваивать нормальную ходьбу без хромоты, чтобы обеспечить прооперированному суставу правильное восстановление, а также избежать неправильной нагрузки на другие суставы. Изменить хромающую походку и неправильный рисунок ходьбы позднее может быть очень сложно.

При ходьбе может быть полезна тренировка так называемой походки аиста или петуха, поднимая прооперированную ногу немного выше.

Во время ходьбы и вставания на ноги избегайте возникновения сильной боли.

Полностью отказаться от костылей и других вспомогательных средств Вы сможете, в среднем, через 3–6 недель после операции.

Ходьба с костылями



А одновременно поднимите костыли перед собой, затем перенесите больную ногу в промежуток между костылями

В сделайте шаг здоровой ногой, ступая дальше больной ноги

Подъем по лестнице с костылями



А встаньте как можно ближе к ступеньке

В встаньте здоровой ногой на следующую ступеньку, затем с помощью костылей перенесите вес тела на эту ногу. После этого подтяните больную ногу к здоровой ноге

Ходьба вниз по лестнице с костылями



А встаньте как можно ближе к ступеньке

В поставьте костыли на расположенную ниже ступеньку, затем сделайте шаг больной ногой в промежуток между костылями. И, наконец, ступите здоровой ногой, поставив ее рядом с больной ногой

ПРАКТИЧЕСКИЕ РУКОВОДСТВА ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

- Во время поездки из больницы домой сядьте на сиденье рядом с водителем, на которое положено возвышение, сиденье должно быть отодвинуто назад и спинка должна быть опущена.
- Одевание нижней части тела и надевание чулок/ носков без вспомогательных средств разрешено через 2–4 дня после операции.
- Используйте специальные возвышающие стельки, чтобы компенсировать разницу в длине ног.
- Управление автомобилем или другим средством передвижения на более длинные расстояния разрешено по прошествии 4–6 недель.
- Посещение сауны (за исключением инфракрасной сауны) разрешено через 3 недели после операции.
- Половую жизнь можете возобновить через 6–8 недель после операции. Избегайте положений, вредных для коленного сустава. Беременность не запрещена.
- Из видов спорта через 8–12 недель можете заниматься ходьбой (также рекомендуется скандинавская ходьба (с палками)), ездой на велосипеде, спокойными лыжными прогулками и плаванием (из спортивных стилей – кролем на груди и на спине, дельфин). Плавание брассом разрешено через 12 недель после операции. Разрешены спокойные танцы.
- Избегайте прыжков, внезапных резких перемен положения тела и глубоких низких приседаний.
- Во время работы старайтесь не перегружать колено с протезом, вставать на колени при прополке в саду, при проведении отделочных строительных работ и пр.
- Пользуйтесь надежной обувью на прочной подошве. Будьте осторожны с обувью на платформе и с высокими каблуками!
- Старайтесь избегать спотыканий и подскользываний, например, на скользком полу в сауне или ванной комнате, на коврах и на льду.
- При движении по неровной поверхности пользуйтесь вспомогательными средствами: тростью, костылями и палкой с шипом для ходьбы по льду.

- Для сохранения конечного растяжения протезированного колена полезно время от времени лежать на животе.
- В случае болезненности протезированного сустава не стесняйтесь пользоваться ортозом или палочкой для ходьбы для поддержки сустава.
- Рекомендуется не поднимать и не носить тяжестей свыше 15 кг.
- **NB!** Строго следите за поддержанием нормального веса тела. Каждый лишний килограмм ускоряет износ искусственного сустава и может вызвать неприятности.
- При поездке за границу при прохождении пограничного контроля следует учитывать, что металлодетектор реагирует на металлические части протеза. Чтобы избежать недоразумений, носите с собой выданную врачом копию рентгеновского снимка эндопротезированного сустава.

КИНЕЗИТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ)

Цель лечебной гимнастики: восстановление и усиление тонуса мышц, окружающих протезированный сустав, увеличение подвижности сустава в диапазоне, предусмотренном для этого типа протеза, и поддержание хорошего самочувствия.

Начинайте выполнять гимнастические упражнения как можно раньше, желательно на 2–3-й день после операции.

При выполнении упражнений помните:

- выполняйте упражнения в спокойном темпе;
- дышите спокойно и избегайте задержки дыхания;
- упражняйтесь 2–3 раза в день, выполняя за один раз 3–4 серии упражнений. Каждое упражнение выполняйте по 5–15 раз;
- избегайте сильной боли во время выполнения упражнений!

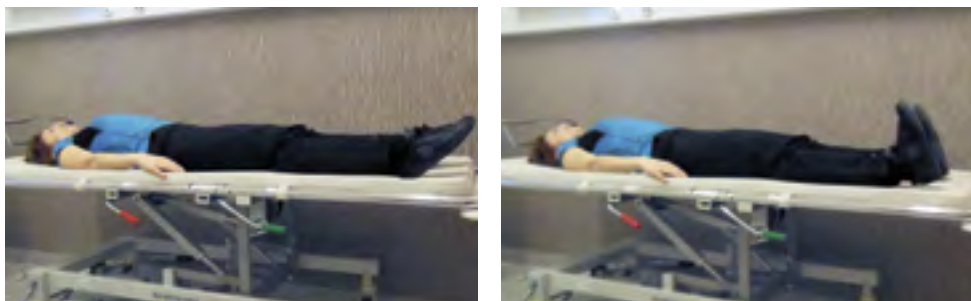
Гимнастические упражнения в положении стоя

- распрямление ноги в колене вперед и назад при опоре на костыли или на стул
- поднимание ноги, согнутой в тазобедренном суставе и в колене, при опоре на костыли или на стул



Гимнастические упражнения в положении лежа на спине

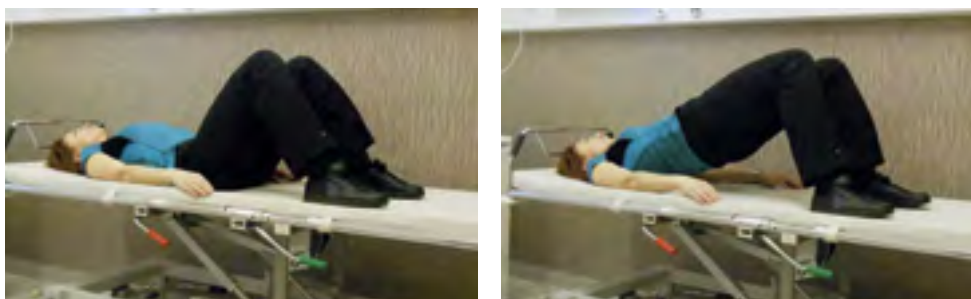
- сгибание и распрямление пальцев ног



- сгибание и выпрямление прооперированной ноги в тазобедренном суставе и в колене. Это упражнение можно также выполнять одновременно обеими ногами, учитывая, что при сгибании колени вместе не сводить



- подъем области таза с опорой на ноги, согнутые в тазобедренных суставах и в коленях. **NB!** Тяжесть тела старайтесь переносить на здоровую ногу



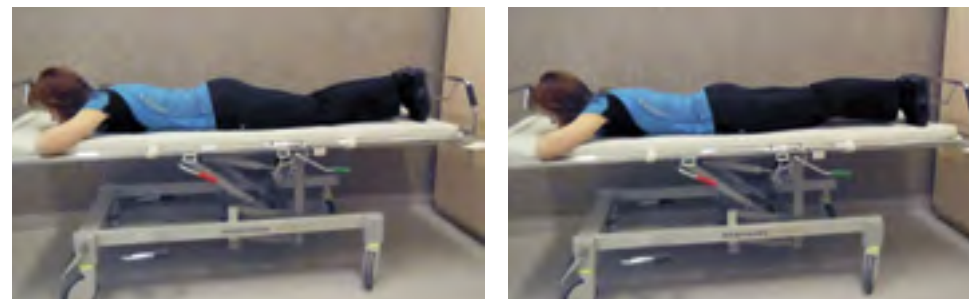
- поднятие выпрямленной ноги. **NB!** Держите пальцы ног в приведенном к себе состоянии (не выпрямляйте носки). Поднимите ногу на высоту 15–20 см и удерживайте в таком положении в течение 5–15 секунд. Позднее при упражнении можно использовать дополнительное утяжеление весом 1–2 кг



Гимнастические упражнения в положении лежа на животе

NB! Можете выполнять после снятия швов!

- при опоре на пальцы ног выпрямление ног в коленях, напряжение ягодичных мышц



- сгибание ног в коленях. Упражнение также можно выполнять обеими ногами одновременно



Составитель текста физиотерапевт региональной больницы Антс Тутт,
упражнения – Наталья Лепешкина.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19

13419 Tallinn

Информация, тел. 617 1300

www.regionaalhaigla.ee

info@regionaalhaigla.ee