

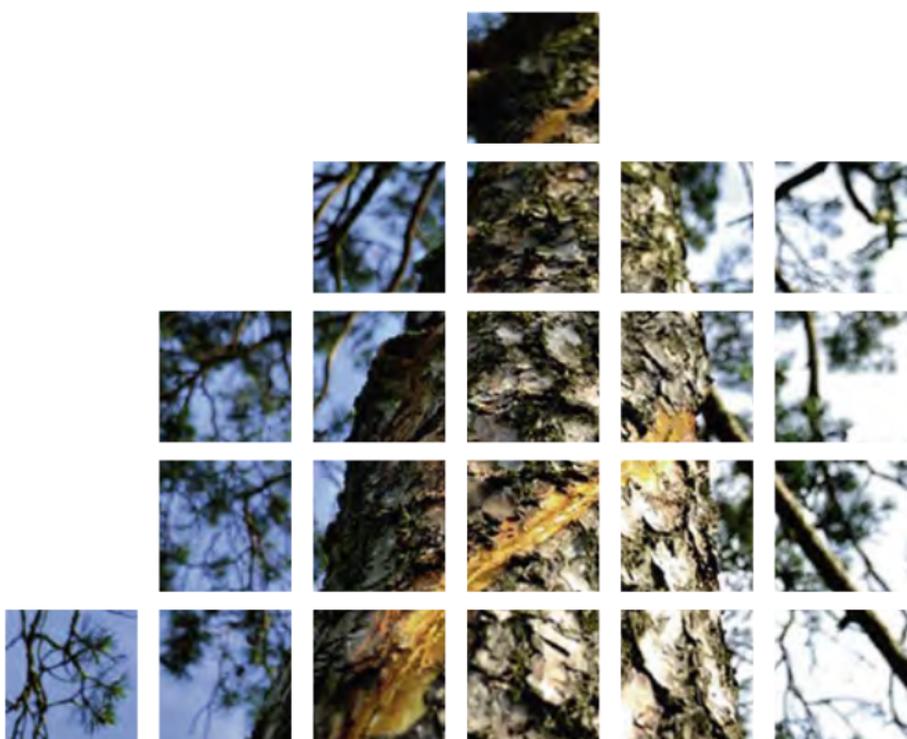
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПОЗВОНОЧНИКЕ ПРИ ГРЫЖЕ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА И ЛЮМБАЛЬНОГО СТЕНОЗА СПИННОМОЗГОВОГО КАНАЛА

Операция на позвоночнике при грыже
межпозвоночного диска и сужении
спинномозгового канала в поясничном
(люмбальном) отделе

Рекомендации на
послеоперационный период

Рекомендуемая программа
упражнений

Положения покоя



ОПЕРАЦИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Две наиболее распространенные причины ущемления нерва – межпозвоночная грыжа позвоночника и сужение спинномозгового канала в поясничном (люмбальном) отделе (люмбальный стеноз).

При старении или повреждении диска уменьшается эластичность диска, в нем происходят разрывы, и может образоваться межпозвоночная грыжа (выпячивание), которая оказывает давление на окружающие ткани и нервные корешки.

При люмбальном стенозе сужается позвоночный канал, в результате чего ущемляются нервные корешки поясничной области.

Для облегчения вызванной ущемлением нервных корешков боли в спине и в ногах и сопутствующих этому функциональных нарушений проводится операция, в ходе которой ущемленный нервный корешок высвобождают.

РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- Вставать с кровати разрешается уже вечером в день проведения операции, а кратковременно сидеть на следующий день после операции. Возвращение к работе зависит от характера работы и успешности восстановления. Рекомендуется по прошествии 4–6 недель после операции. Длительное пребывание в положении сидя (например, работа 8 часов в день) разрешается по прошествии 6–8 недель.
- Глубокие наклоны разрешаются примерно через 3–4 недели после операции.
- Рекомендуется двигаться и избегать длительного пребывания в положении сидя и стоя на одном месте.
- При выполнении повседневной деятельности следите за своим самочувствием. Если спина устает, смените положение или дайте спине отдохнуть (см. положения покоя).

- При поднятии тяжестей соблюдайте правила эргономики – не поднимайте груз с согнутой спиной, а присядьте и используйте для этого силу ног. Избегайте подъема груза с повернутым корпусом!
- Во время восстановительного периода поднимать одной рукой можно максимум 3 кг, при подъеме груза одновременно двумя руками – не более 6 кг. Распределяйте нагрузку равномерно между двумя половинами тела!
- Управлять автомобилем можно через 3–4 недели.
- В сексуальной жизни существенных ограничений нет, избегайте положений, вызывающих боль, при необходимости поддерживайте спину или живот подушками.
- Занятия спортом рекомендуется начинать по прошествии четырех недель. Полезна будет аэробная тренировка продолжительностью 30 минут три раза в неделю: езда на велосипеде, ходьба с палками, плавание, катание на лыжах и пр.
- Будьте терпеливы, поскольку сопутствующие заболевания могут удлинить восстановительный период. Важно следить за своим самочувствием и предпринимать посильные действия.

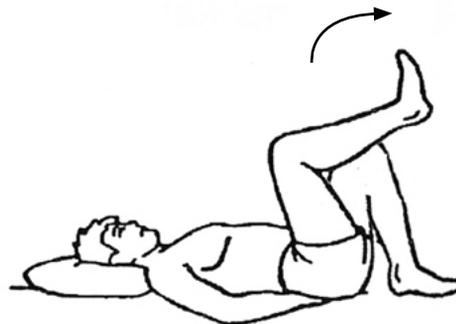
Избегайте видов деятельности, препятствующих выздоровлению:

- тяжелая физическая работа и неправильные приемы подъема тяжестей;
- повторные однообразные движения, а также частые наклоны и повороты;
- вибрация и повторные встряски.

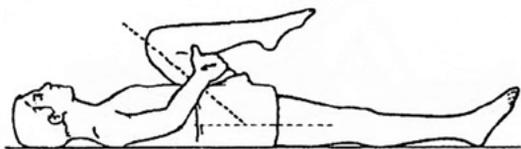
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ



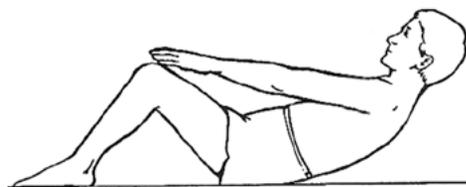
Лягте на спину. Сгибайте и выпрямляйте обе стопы. Если во время выполнения упражнения держать колени выпрямленными, то одновременно Вы растягиваете и мышцы голени.



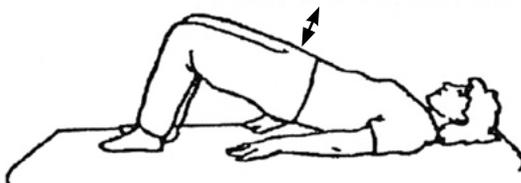
Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Обеими ногами поочередно выполняйте упражнение велосипед. При выполнении упражнения напрягайте мышцы брюшного пресса и не отрывайте от пола нижнюю часть спины.



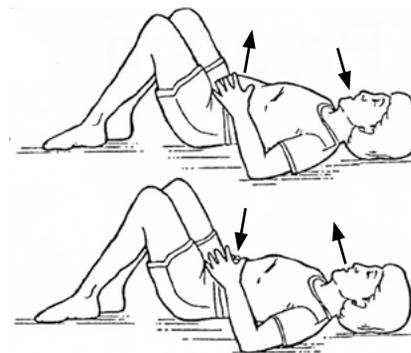
Лягте на спину. Согните ногу в направлении живота, вторую ногу при этом держите выпрямленной на полу. Удерживайте положение 10 секунд, после чего верните ногу в исходное положение. Выполняйте упражнение поочередно обеими ногами.



Лягте на спину, руки на бедрах. Напрягите мышцы брюшного пресса, поднимите верхнюю часть тела и дотянитесь пальцами до коленей. Удерживайте положение три секунды, после этого расслабьтесь.

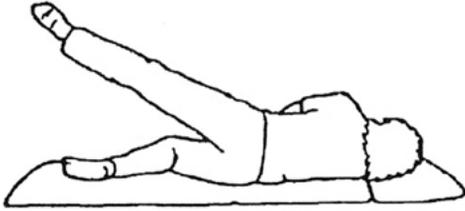


Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Постепенно поднимите от пола бедра и нижнюю часть спины, напрягая при этом ягодичные мышцы. Удерживайте положение! Медленно верните спину в исходное положение и расслабьтесь.



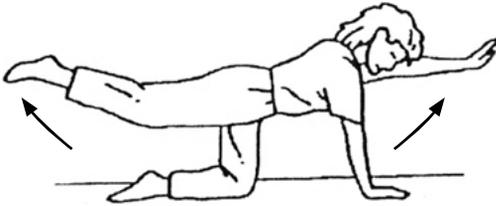
Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Дышите глубоко. Следите, чтобы при вдохе надувался живот. Во время выдоха напрягите мышцы брюшного пресса и втяните живот. Расслабьтесь.

ПОЛОЖЕНИЯ ПОКОЯ



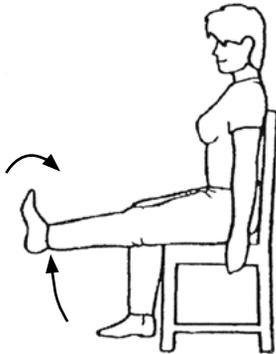
Лягте на бок, нижняя нога согнута в колене, а верхняя нога прямая.

Поднимите вверх выпрямленную верхнюю ногу и удерживайте положение пару секунд. При подъеме держите стопу согнутой и направляйте движение пяткой. Верните ногу в исходное положение. Повторите упражнение и другой ногой.



Встаньте на четвереньки.

Поднимите в горизонтальное положение левую руку и правую ногу, удерживайте некоторое время, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение правой рукой и левой ногой.



Сядьте на стул.

Поднимите вверх пальцы ног, напрягите мышцы бедра и выпрямите ногу в колене. Удерживайте некоторое время, после чего медленно расслабьте ногу. Выполняйте упражнение поочередно обеими ногами.



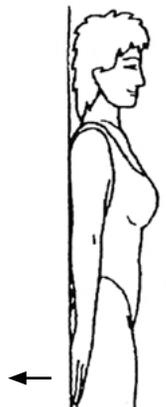
Если спина устает, найдите удобное положение покоя.



Когда Вы сидите, всегда следите, чтобы спина была прямая. Если спина устает, то отдохните.



Следите за своей осанкой! Прижмите пятки и спину к стене и постарайтесь сохранять эту осанку и во время движения.



РЕКОМЕНДАЦИИ

Текст составили физиотерапевты центра восстановительного лечения Сирли Нурм и Карин Кальвет.

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
Информация, тел. 617 1300
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla 15.09.2014. г.