РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ

Эндопротезирование тазобедренного сустава

Радость движения!

СОХА

Клиника протезирования суставов

Цель данного пособия – помочь Вам во время восстановительного периода после операции эндопротезирования.

Содержание

Реабилитация после операции эндопротезирования тазобедренного сустава **4**
Положения для отдыха **5**
Ходьба с костылями **6**
Ходьба по лестнице **6**
Лечебная гимнастика **7–10**
Физическая активность **11**
Вождение автомобиля **11**

ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЛЕЧЕНИЕМ:

Врач Ирина Иванова
irina.ivanova@coxa.fi
тел. +358 3 3117 8152

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Вам выполнена операция эндопротезирования сустава. Для достижения хорошего результата операции очень важным является активная самостоятельная лечебная физкультура, направленная на восстановление движений сустава и силы мышц.

Контрольный осмотр физиотерапевтом (врачом лечебной физкультуры) через недель после операции по месту жительства

- **Оперированную конечность можно нагружать полным весом**
- **Ходьба с двумя костылями продолжается недель, после чего можно использовать один костыль (трость) с неоперированной стороны. Одним костылем (тростью) продолжают пользоваться до тех пор, пока при ходьбе имеется хромота.**
- **Не следует производить усилия оперированной ногой в течение недель после операции.**

Ограничение движений:

- **Нет ограничения движений.**
- **Избегайте максимального сгибания оперированного бедра с одновременным поворотом бедра внутрь в течение недель после операции.**
- **Избегайте сгибания оперированного бедра более 90 градусов с одновременным поворотом бедра внутрь в течение недель после операции.**
- **Другие ограничения движений:**

Положения для отдыха

После операции можете лежать на спине и здоровом боку.
При повороте на здоровый бок и лежа на боку следует укладывать между ногами подушку в течение недель.
На оперированном боку можете лежать примерно через 4 недели после операции при условии заживления раны.

Разрешено поворачиваться на живот.

Очень важным является изменение положения в постели.

Клиника протезирования суставов «Сохa»

Ходьба с костылями

1. а)
Выдвиньте костыли и прооперированную конечность вперед (нога и костыли находятся на одной линии).

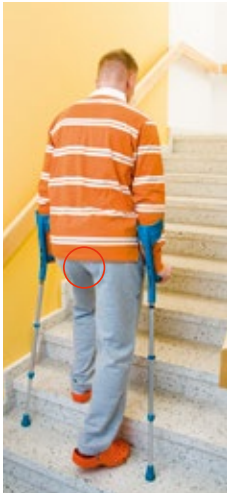
б)
Сделайте неоперированной ногой шаг вперед между костылями.

Ходьба по лестнице

При ходьбе по лестнице можно опираться с одной стороны на перила.

При отсутствии боли можно делать шаги поочередно каждой ногой через 4/

недель после операции.



Вверх:
Поставьте неоперированную ногу на ступеньку и, разгибая ее, поднимите костыли и оперированную конечность на ту же ступеньку.

Вниз:
Поставьте костыли и оперированную ногу на ступеньку вниз и переместите неоперированную ногу на ту же ступеньку.

Лечебная гимнастика

Для получения хороших результатов лечения очень важными являются активные движения в тазобедренном суставе и упражнения, направленные на восстановление силы мышц.

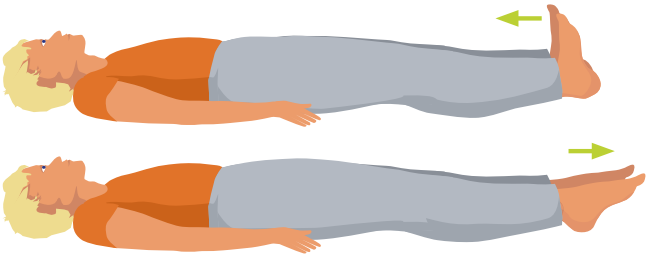
Упражнения следует выполнять не менее 2 раз в день.
Количество повторений индивидуально.

Не рекомендуется поднимать прямую ногу в течение недель после операции.

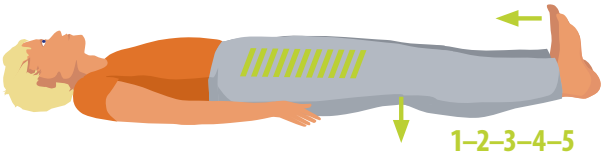
Упражнения

Упражнения способствуют улучшению кровообращения, что в свою очередь предупреждает развитие тромбоза вен и ускоряет заживление послеоперационной раны.

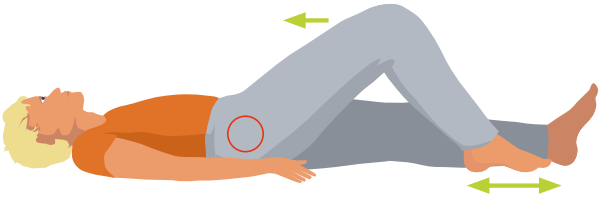
ПОЛОЖЕНИЕ «ЛЕЖА НА СПИНЕ»



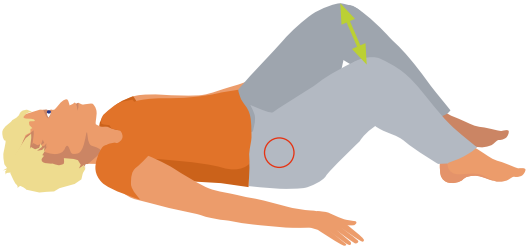
1. Качательные движения в голеностопных суставах начинают уже в восстановительной палате сразу, как только появляется способность самостоятельно двигать ногами. Активно сгибайте и разгибайте стопы до усталости в мышцах.



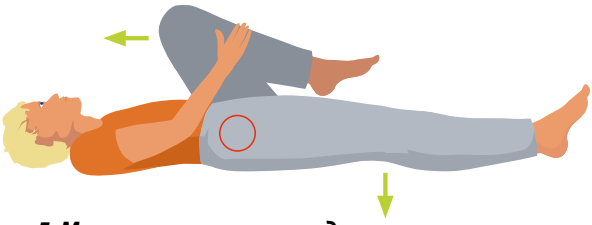
2. Согните стопы (подтяните пальцы стоп «на себя»), напрягите мышцы бедра. Полностью разогните ноги в коленных суставах и одновременно напрягите мышцы ягодиц. Сохраняйте данное положение и напряжение мышц, считая до пяти.



3. Сгибайте и разгибайте оперированную ногу, не отрывая пятку от постели.



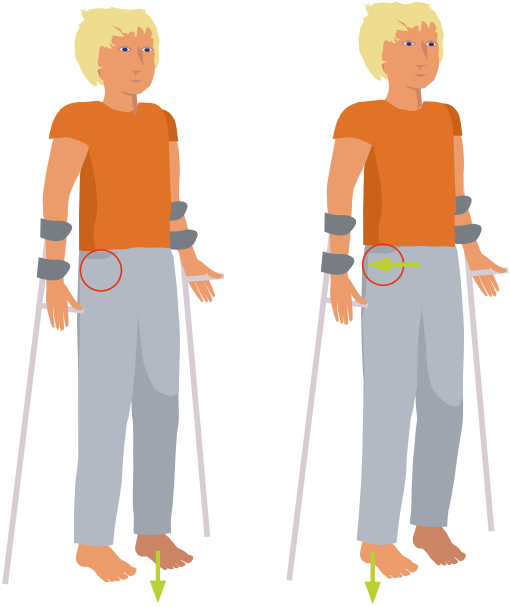
4. Согните ноги в коленных и тазобедренных суставах, не отрывая стопы от постели.
Разведите колени в стороны и продолжайте растяжение в течение 30 секунд.
Затем сведите колени вместе.



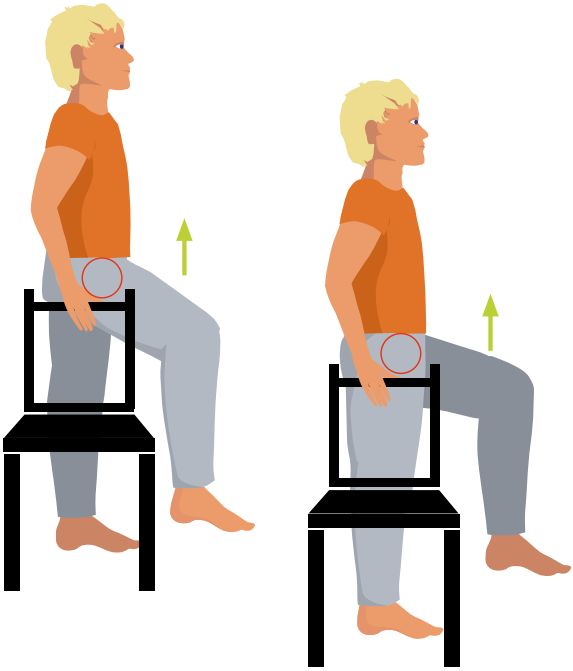
5. Максимально согните здоровую ногу в коленном и тазобедренном суставах, прижмите ее к животу, помогая руками. Выпрямленной оперированной ногой оказывайте давление на постель.
Осторожно продолжайте растяжение.

Упражнения

ПОЛОЖЕНИЕ «СТОЯ»



6. Колени выпрямлены. Распределите вес тела равномерно на обе ноги. Колени и пальцы направлены вперед. В спокойном темпе переносите вес тела с одной ноги на другую.
Для сохранения равновесия можете использовать костыли.

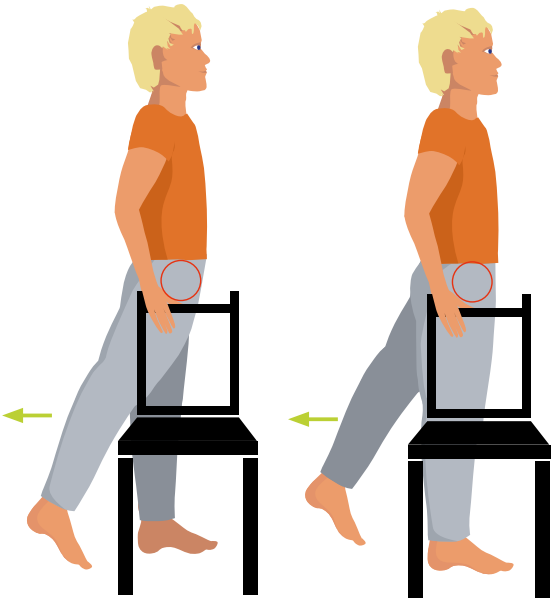


7. а) Сгибая оперированную ногу в коленном и тазобедренном суставах, поднимите ее. Разогните ногу и опустите ее на пол.

б) Используйте опору со стороны оперированной ноги. Сгибая неоперированную ногу в коленном и тазобедренном суставах, поднимите ее. Разогните ногу и опустите ее на пол.

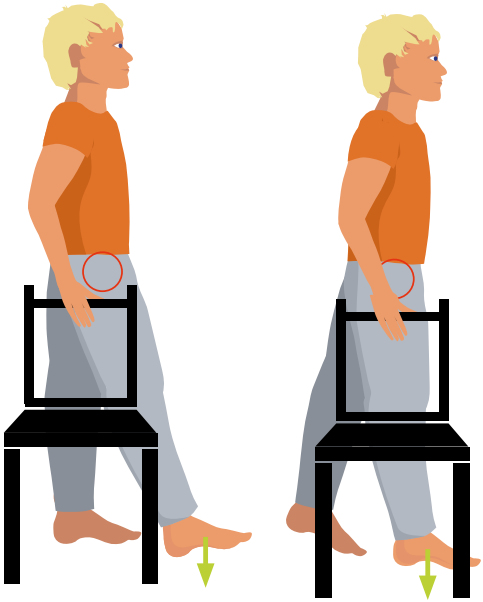
Упражнения

ПОЛОЖЕНИЕ «СТОЯ»:



8. а) Оперированную ногу разгибайте в тазобедренном суставе назад. Колени выпрямлены.

б) Используйте опору со стороны оперированной ноги. Разгибайте здоровую ногу в тазобедренном суставе.



9. Держитесь одной рукой за спинку стула. Сделайте шаг вперед оперированной ногой (пятка впереди, колено выпрямлено). Перенесите тяжесть тела на эту ногу, а другую слегка оторвите от пола. Удерживайте туловище в вертикальном положении.

Физическая активность

В период реабилитации Ваша физическая активность – это лечебная гимнастика, ходьба и выполнение повседневных дел. Пройденное расстояние следует постепенно увеличивать от ста метров до нескольких километров. Во избежание чрезмерной нагрузки в начальный период лучше выполнять короткие прогулки, но несколько раз в день.

При ходьбе по скользкой дороге используйте специальные устройства против скольжения, закрепляющиеся на обуви и костылях. Во избежание усиления болей и отека ноги не забывайте об отдыхе после активных упражнений.

Упражнения в воде можно начинать после заживления раны, через 6/ недель. Внимание: только после полного заживления раны!

Занятия на велотренажере можно начать через 6/ недель операции. В начальном периоде следует высоко поднять седло и крутить педали без сопротивления, а начиная с 3-го месяца, можно постепенно увеличивать нагрузку.

После контрольного осмотра через 3 месяца после операции физические упражнения можно сделать более эффективными.

Рекомендованы также следующие формы занятий: лечебная гимнастика, ходьба с палками, упражнения в воде, плавание, велотренажер, можно также ходить на лыжах, танцевать, заниматься в тренажерном зале.

Полезные занятия, такие как: работа в саду, уборка снега, сбор грибов и ягод, – очень хорошо подходят пациентам после операции эндопротезирования суставов.

Помните о том, что Ваша забота о хорошем состоянии мышц и нормальном весе является важной частью лечения.

Внимание! Движения, приводящие к ударам суставных поверхностей, такие как: бег, прыжки, игры с мячом, единоборства, – укорачивают «время жизни» эндопротеза.

Во время контрольного осмотра через 3 месяца после операции следует обсудить с врачом вопросы, связанные с возвращением к тяжелому физическому труду и подъему тяжестей.

Вождение автомобиля

Можете начинать вождение автомобиля, если ходьба осуществляется свободно и без хромоты, то есть работа мышц восстановилась и является достаточной для обычной ежедневной деятельности.

«Coxa» – клиника, специализирующаяся на эндопротезировании суставов, выполняет операции жителям района Пирканмаа и проводит дальнейшее наблюдение. Оперативное лечение проводится и для пациентов, которые его сами оплачивают. Ежегодно в клинике «Coxa» выполняется около 3000 операций.

«Coxa» – самая большая в Северных странах, и одна из ведущих клиник Европы, специализирующихся на эндопротезировании суставов. Операции сконцентрированы в одном центре, и каждый ортопед клиники занимается именно эндопротезированием суставов. Многочисленными исследованиями подтверждено, что это значительно уменьшает риск осложнений, связанных с операцией.

CERTIFIED BY inspecta
ISO 9001

© Tekonivelsairaala Coxa Oy

coxa
Клиника протезирования суставов

5/2013

Клиника протезирования суставов «Coxa»

Адрес: Biokatu 6 b
Почтовый адрес: PL 652, FI-33101 Tampere, Finland

www.coxa.fi

Вопросы, связанные с лечением:

Врач Ирина Иванова
irina.ivanova@coxa.fi
тел. +358 3 3117 8152