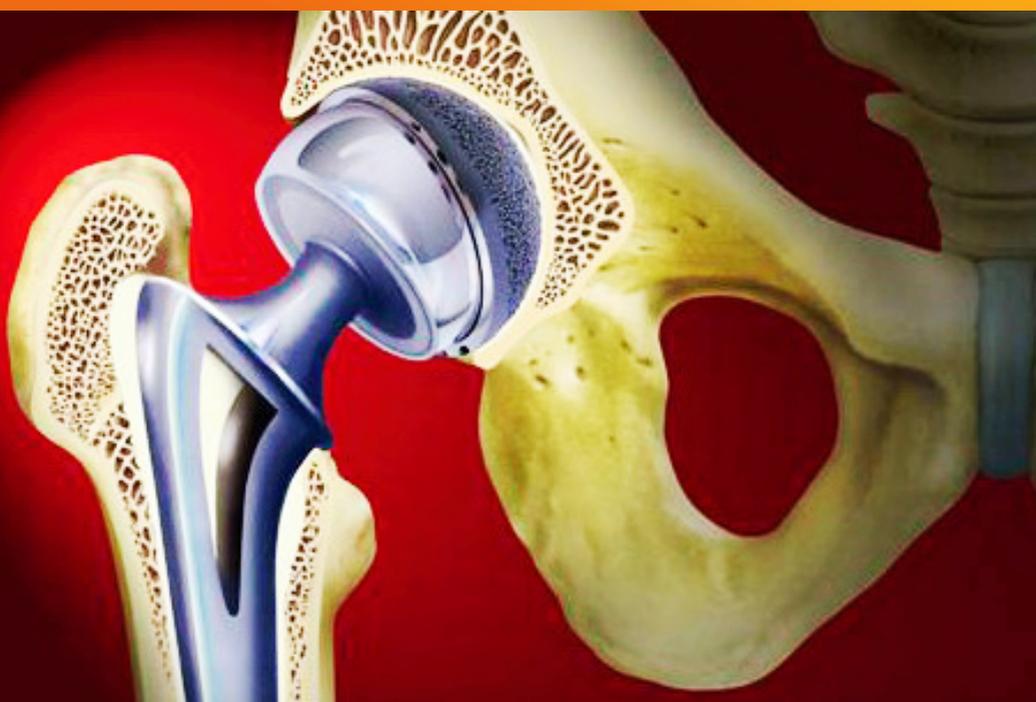


ЕСЛИ ВАМ УСТАНОВИЛИ ПРОТЕЗ СУСТАВА

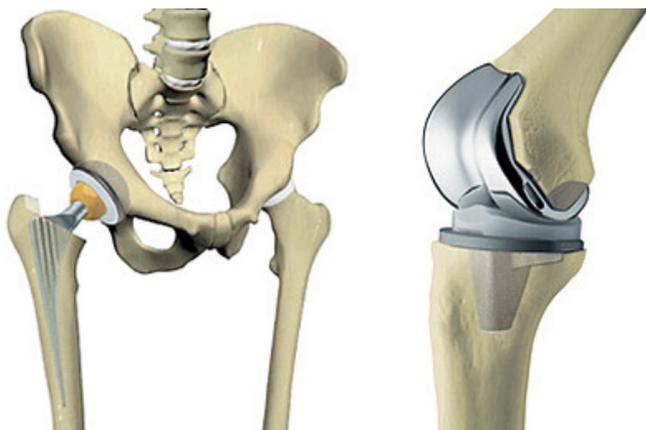


Памятка для пациента



краевая
клиническая
больница

основана в 1942



**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ
ТАЗОБЕДРЕННОГО ИЛИ
КОЛЕННОГО СУСТАВА
НАЧИНАЕТСЯ НА ВТОРЫЕ
СУТКИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.**



РАННИЙ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

В это время важно:

- › бинтовать ноги эластичными бинтами для профилактики тромбозов
- › делать дыхательную гимнастику для профилактики легочных осложнений
- › соблюдать охранительный режим для прооперированного сустава
- › напрягать мышцы прооперированной ноги без движения в суставе
- › тренировать мышцы здоровой конечности
- › вставать и ходить в палате на костылях или с тростью с разрешения врача и в присутствии инструктора ЛФК
- › чаще вставать и увеличивать дистанцию при ходьбе
- › обучаться ходьбе по ступеням

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В РАННЕМ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

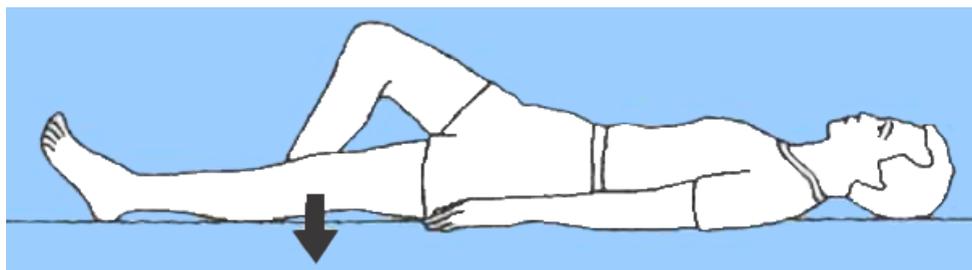
Все упражнения выполняйте плавно без чрезмерных напряжений мышц. На вдохе напрягайте мышцы, на выдохе расслабляйте.

ДЛЯ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

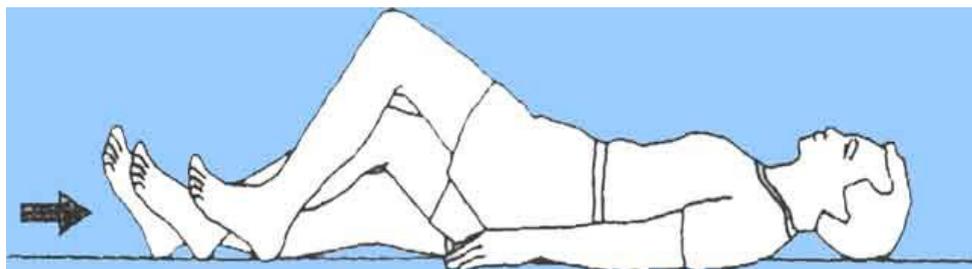
Отклоняйте с легким напряжением стопы на себя и от себя по несколько минут до 5-6 раз в час. Начинайте сразу после выхода из наркоза.

ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА

Прижимайте подколенную ямку к кровати, удерживайте 5-6 секунд, затем медленно расслабляйте.

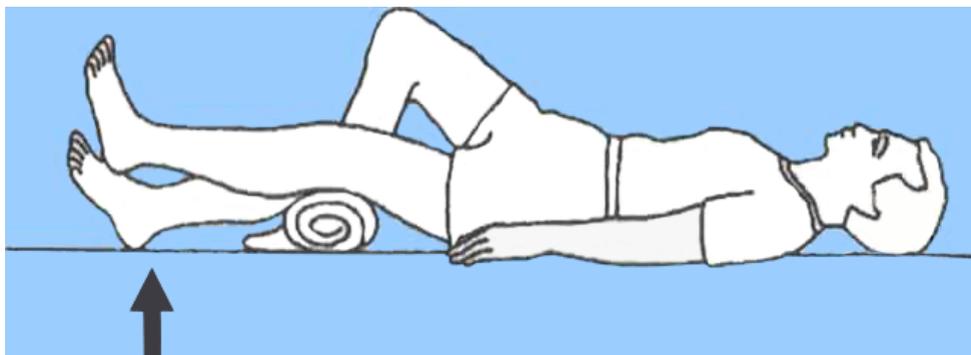


ДЛЯ КОЛЕННОГО И ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА



Скользя ступней по поверхности кровати, поднимайте бедро, сгибая ногу. Затем медленно скользите ногой обратно. Вначале помогайте себе полотенцем или эластичным жгутом. Помните, что угол сгибания в тазобедренном и коленном суставах не должен превышать 90 градусов!

ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА



Положив под колено подушечку, старайтесь медленно напрягать мышцы бедра и выпрямлять ногу. Удерживайте 5-6 секунд и медленно опускайте.

Упражнения нужно делать по несколько минут 5-6 раз за час. После того, как вы научились уверенно стоять и ходить, физкультуру необходимо расширить упражнениями, выполняемыми стоя.

ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ

Стоя, медленно согните прооперированную ногу в тазобедренном и коленном суставах на угол, не превышающий 90 градусов, ступня должна подняться над полом на высоту 20-30 см. Удерживайте, затем медленно опускайте.

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ

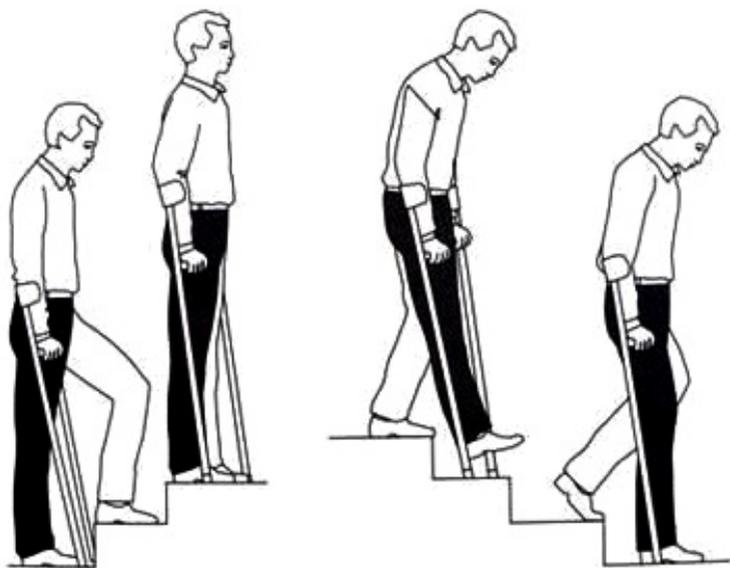
Стоя на здоровой ноге и держась за спинку кровати, медленно отведите оперированную ногу в сторону. Убедитесь в том, что бедро, колено и ступня «смотрят» вперед. Медленно верните ногу в исходное положение.

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

Опираясь на здоровую ногу, медленно двигайте оперированную ногу назад, положив одну руку сзади на поясницу и следя за тем, чтобы поясница не прогибалась. Медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнения нужно делать до 10 раз в день по несколько минут.

ПОДЪЕМ И СПУСК ПО ЛЕСТНИЦЕ



При движении вверх, опираясь на костыли, перенесите неоперированную ногу на вышестоящую ступеньку.

Оттолкнитесь костылями, перенесите вес тела на неоперированную ногу. Затем движется оперированная нога: поднимите и приставьте ее на эту же ступень. Костыли двигаются последними или одновременно с оперированной ногой.

При спуске первыми следует двигать костыли, затем оперированную ногу, и, наконец, неоперированную.

Вначале поставьте костыли и оперированную ногу на нижележащую ступеньку.

Опираясь на костыли, согните в суставах неоперированную ногу и, поддерживая равновесие, приставьте ее рядом с оперированной ногой.



ВНИМАНИЕ! ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ДВИЖЕНИЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ: ЗДОРОВАЯ НОГА ВСЕГДА НАХОДИТСЯ НА ВЕРХНЕЙ СТУПЕНЬКЕ, БОЛЬНАЯ НОГА — ВСЕГДА НА НИЖНЕЙ. ТРОСТЬ ИЛИ КОСТЫЛИ ОСТАЮТСЯ ДЛЯ ОПОРЫ НА ОДНОЙ СТУПЕНЬКЕ С БОЛЬНОЙ НОГОЙ.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ДОМА

ВАМ НЕОБХОДИМЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ:

- › костыли или ходунки;
- › чуть позже — трость;
- › ложка для обуви с длинной ручкой;
- › подставка на стул (нельзя садиться так, чтобы колени были выше уровня таза);
- › подставка на унитаз;
- › щипцы с длинной ручкой для поднимания предметов с пола;
- › приспособление с длинной ручкой для надевания носков;
- › поручни в ванной, в душе, в туалете;
- › уберите ковры, провода, чтобы не поскользнуться;
- › для мытья используйте губку или мочалку с длинной ручкой и гибкий душ;
- › мыть пол необходимо шваброй с длинной ручкой.

БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ К ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОЙ РАНЕ!

Швы снимут примерно через 9-10 дней после операции. В течение двух месяцев бинтуйте оперированную ногу эластичным бинтом. Выполняйте все рекомендации лечащего врача.

Следите за весом — каждый лишний килограмм ускорит износ сустава!

- продолжайте лечебную гимнастику
- выполняйте посильную домашнюю работу
- старайтесь гулять с помощью родственников, друзей
- избегайте подъема и ношения тяжестей
- категорически запрещается садиться на корточки, сидеть со скрещенными ногами, забрасывать оперированную ногу на ногу

Если врач назначит внутримышечные инъекции, они должны производиться в ягодицу противоположной от оперированной стороны.

При поездке в автомобиле старайтесь максимально отодвинуть сиденье назад, выпрямляйте ноги.

1,5-2 месяца после операции не мойтесь в горячей воде и забудьте о сауне — бойтесь тромбозов.

Осторожно заходите и выходите из ванны.

Если собираетесь лететь, предъявите при прохождении контроля справку об эндопротезировании сустава.

Нежелательны глубокие прогревания, проведение УВЧ-терапии на область оперированного сустава, МРТ.

ПОМНИТЕ!

Если в области сустава появилась боль, отек, покраснение и увеличение температуры кожи, появился свищ, необходимо срочно позвонить своему лечащему врачу или заведующему отделением по телефонам:

8(391-2)20-16-01

8(391-2)28-08-53

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Через 2-2,5 месяца после операции необходимо сделать рентген сустава и посетить хирурга (травматолога) по месту жительства.

ВСЮ ЖИЗНЬ С ОПЕРИРОВАННЫМ СУСТАВОМ

- > избегайте резких движений, прыжков на оперированной ноге
- > можно плавать, спокойно ездить на велосипеде и ходить на лыжах,
- > разрешается теннис
- > танцуйте
- > для уверенности используйте при прогулках трость

Помните, что ваш искусственный сустав не вечен. Повторная замена сустава или ревизионное эндопротезирование — далеко не трагедия.

Многие пациенты боятся повторной операции на суставе, и терпят возникшие боли, лишь бы не обращаться к врачу.

Имейте в виду, «само» не пройдет.

Во-первых, далеко не все неприятности в суставе требуют оперативного вмешательства.

Во-вторых, даже при фатальном расшатывании сустава вовремя проведенная операция проходит значительно легче для больного и хирурга.

Мы надеемся, что искусственный сустав избавил вас от боли.

**ЖЕЛАЕМ СКОРЕЙШЕГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ!**



КАК ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ

со стационарного телефона	03
с мобильного телефона	103

**ЕДИНЫЙ НОМЕР
ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ
СПАСЕНИЯ
с любого телефона*** **112**

* По этому номеру вы ВСЕГДА можете вызвать скорую, даже если на телефоне стоит блокировка клавиатуры, на счете нет денег или в телефоне нет сим-карты.

* С телефонов с сенсорными экранами нужно сначала снять блокировку клавиатуры и только потом набрать номер на виртуальной клавиатуре.

