

Полная замена сустава - лечение и уход: руководство для пациента



Содержание

Введение	2
Полная программа лечения	3
Координатор лечебной программы	
Лекция «Полная замена сустава» - проводится до операции	
Общая информация о процедуре полной замены коленного сустава	4
Общая информация о процедуре полной замены тазобедренного сустава	5
Подготовка к операции	6
Упражнения	
Питание и диета	
Курение и алкоголь	
Тактика ведения пациентов с диабетом	
Ваши постоянные лекарства	
Меры предосторожности в домашних условиях	
Приспособления, необходимые в период восстановления (DME)	
Перед операцией	10
Памятка	
Тесты при поступлении в клинику	
День перед операцией	12
День операции	12
Наркоз	
Пребывание в больнице	14
Восстановление/Реабилитация	
Меры предосторожности при полной замене сустава	
Выписка из больницы	16
Инструкции по уходу в домашних условиях	17
Боль и дискомфорт	
Уход за операционной раной	
Первые 48 часов дома	
Первые 6 недель дома	
Вторые 6 недель дома	
Визит в рамках последующего наблюдения через 3-4 недели	
Возвращение на работу	
Визит в рамках последующего наблюдения через 3 месяца	
Визит в рамках последующего наблюдения через 1 год и последующие визиты	
Возможные осложнения	22
Тромбы	
Инфекция	
Упражнения в домашних условиях	24

Введение

Спасибо Вам за то, что выбрали Cleveland Clinic для операции с полной заменой сустава. Операцию по замене Вам коленного или тазобедренного сустава будет проводить одна из наиболее опытных бригад хирургов-ортопедов США.

Каждый год наши хирурги проводят более 7,000 операций по замене сустава. Кроме того, наши хирурги разработали ряд новых методов и технологий, которые широко используются в мировой ортопедической практике.

Данное пособие содержит информацию, необходимую для достижения наилучших результатов хирургического лечения с заменой сустава. Данное пособие - это Ваш рабочий журнал. Из него Вы узнаете:

- Как подготовиться к предстоящей операции
- Чего можно ожидать перед, в процессе и после операции, а также во время Вашего пребывания в больнице
- Чего ожидать и что следует делать для успешного восстановления дома

Полная программа лечения

Наш медицинский центр Cleveland Clinic предлагает уникальную программу подготовки и ухода за пациентами, проходящими полную замену сустава. Полная программа лечения предполагает участие группы специалистов. Она включает хирурга и медицинский персонал, координатора лечебной программы и **Вас**.

Большинство пациентов, прошедших замену сустава в нашей клинике, участвовали в Полной программе лечения. Пациенты, которые активно участвуют в собственном лечении, достигают лучших результатов. У пациентов-участников этой программы отмечены:

- Более короткие сроки пребывания в больнице
- Меньшее число инфекций
- Более короткие сроки восстановления физической активности

Как работает Полная программа лечения?

Хирург и медицинский персонал проводят оценку Вашего состояния и вырабатывают индивидуальный план лечения.

Координатор лечебной программы сопровождает Вас в процессе подготовки к операции, следит за выполнением всех пунктов лечебного плана, а также, при необходимости, помогает при выписке из больницы и последующем наблюдении. Координатор является главным контактным звеном для Вас и Вашей семьи в течение всего процесса госпитализации. Ваш координатор обязательно побеседует с Вами до операции.

Лекция «Полная замена сустава» - проводится до операции

На начальном этапе Полной программы лечения проводится учебная лекция для Вас и для тех лиц, которые будут помогать Вам во время хирургического лечения и последующего периода восстановления.

Мы считаем, что Вам **необходимо** прослушать эту лекцию перед операцией. **Перед посещением лекции пожалуйста ознакомьтесь с данным Пособием и принесите его с собой в аудиторию.**

В ходе лекции будет представлена важная информация о предстоящей операции и последующем периоде восстановления. У Вас будет также возможность задать вопросы.

Расписание этих лекций находится в Приложении к данной брошюре, а также на сайте www.clevelandclinic.org/jointclass.

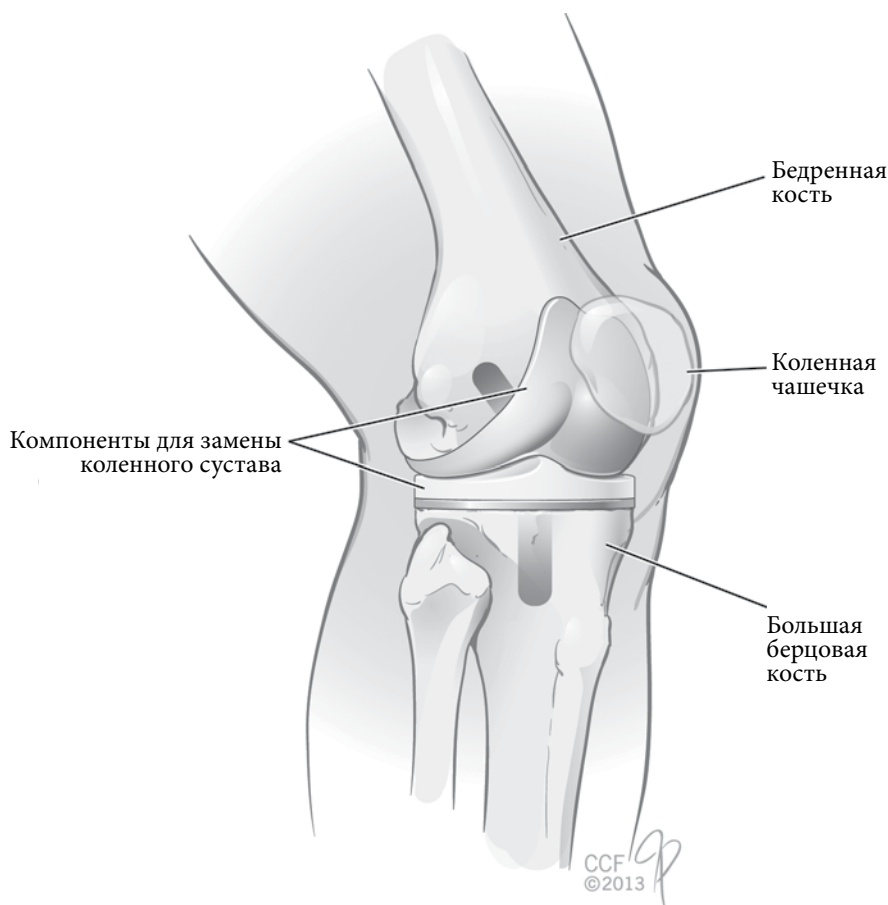
Общая информация о процедуре полной замены коленного сустава

Коленный сустав - наиболее крупный сустав нашего тела. Он выполняет роль «шарнира» ноги. Коленный сустав позволяет ноге сгибаться и выпрямляться. Коленный сустав расположен в точке контакта бедренной кости (*femur*) и большой берцовой кости (*tibia*). Коленная чашечка (*patella*) закрывает зону контакта между костями.

В ходе операции по замене коленного сустава хирург убирает поврежденную часть сустава и заменяет ее на имплантат (протез). Имплантаты изготавливаются из разных материалов: нержавеющей стали, титана, хрома, кобальта или полиэтилена. При операции используют также костный цемент.

Выбор имплантата зависит от индивидуальных особенностей пациента. При этом учитывают Ваш возраст, степень активности, конституцию тела, а также крепость и количество костной ткани. Хирург выберет тот вид имплантата, который в наибольшей степени соответствует Вашим потребностям.

В ходе операции хирург удалит небольшое количество костной ткани из нижней части бедренной кости, из верхней части большеберцовой кости, а также с внутренней стороны коленной чашечки. В результате такой процедуры образуются поверхности, позволяющие установить имплантат с высокой точностью. Большая часть коленных связок и сухожилий остается на своих местах, поэтому сустав может сгибаться и расгибаться, но не сдвигаться вправо-влево или вперед-назад.



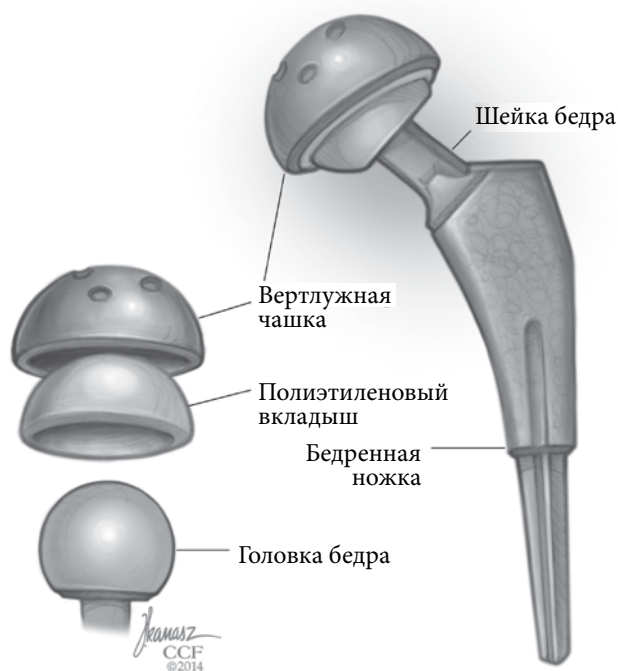
©Copyright 1995-2015 The Cleveland Clinic Foundation. All rights reserved.

Общая информация о процедуре полной замены тазобедренного сустава

Тазобедренный сустав позволяет нашему телу сохранять равновесие и поддерживать свой вес при любых движениях. На верхнем конце бедренной кости (femur) находится закругленная головка (femoral head), которая входит в вертлужную впадину (acetabulum) в тазовой кости; все вместе образует тазобедренный сустав.

В ходе операции по замене тазобедренного сустава хирург убирает поврежденную часть сустава и заменяет ее имплантатами, которые носят название «компоненты». Хирург подбирает те компоненты, которые подходят Вам в наибольшей степени с учетом Вашего возраста, активности и строения тела.

Компоненты для замены тазобедренного сустава



Расположение компонентов в тазобедренном суставе



©Copyright 1995-2015 The Cleveland Clinic Foundation. All rights reserved.

Подготовка к операции

Упражнения

Делайте физические упражнения вплоть до дня перед операцией; это поможет укрепить мышцы, расширить диапазон движений и улучшить выносливость. Упражнения способствуют успешному результату операции и быстрейшему восстановлению. Если Вы хотите заниматься по специальной программе, попросите вашего хирурга порекомендовать Вам специалиста по лечебной физкультуре. Кроме того, ознакомьтесь с упражнениями, описанными в конце этой брошюры.

Почему упражнения так важны для восстановления после операции?

- Силовые упражнения для коленного или тазобедренного сустава способствуют восстановлению.
- Упражнения для верхней половины тела помогают преодолеть усталость мышц, возникающую при использовании ходунка, костылей или других приспособлений.
- Ходьба или упражнения в воде повышают выносливость, гибкость и общую физическую форму.

Упражнения для кровообращения

Несмотря на то, что отеки являются обычным следствием хирургической операции, их можно уменьшить с помощью упражнений для кровообращения. Кроме того, такие упражнения позволяют избежать более серьезных осложнений, например, образования тромбов. В разделе «Лечебная физкультура» приведен комплекс упражнений для кровообращения. Ознакомьтесь с этим материалом до операции, чтобы использовать его уже после операции.

Питание и диета

Правильное питание и здоровая пища в период до операции помогают процессу послеоперационного восстановления.

- Пейте много жидкости и поддерживайте высокий уровень гидратации.
- Употребляйте пищу, богатую волокнами, с тем, чтобы избежать запоров (часто вызываемых обезболивающими лекарствами). Пища, обогащенная волокнами, включает кукурузу, горох, бобы, авокадо, макароны и хлеб из цельной муки, брокколи, миндаль.
- Употребляйте пищу, богатую железом, например, красное мясо, темно-зеленые овощи, изюм и сливу.
- Употребляйте пищу, богатую витамином С, чтобы организм лучше усваивал железо. Продукты с высоким содержанием витамина С — это апельсины, мускусная дыня, помидоры.
- Необходимо получать достаточное количество кальция, который повышает крепость костей. Продукты, содержащие много кальция - это молоко, сыр, йогурт, темно-зеленые овощи, а также кукурузные хлопья с добавкой кальция.

Накануне операции ограничьтесь легкой едой. Сочетание наркоза и других лекарств могут замедлить кишечную перистальтику. Это может вызвать запор после операции.

Курение и алкоголь

Курение — вызывает проблемы с дыханием, повышает риск медицинских осложнений и замедляет восстановление. Курение повышает риск развития инфекций и образования тромбов после операции. Если Вы курильщик, то мы настоятельно рекомендуем бросить курить хотя бы за несколько недель до операции.

Наша специальная программа — Cleveland Clinic Tobacco Treatment Program — предназначена именно для тех, кто желает отказаться от курения. Подробную информацию можно получить по телефону 216.448.8800. Учтите, что во всех помещениях нашего центра (Cleveland Clinic hospitals) курение строго запрещено.

Алкоголь - Перед операцией рекомендуется откровенно рассказать Вашему лечащему врачу об употреблении Вами алкоголя. Расскажите, как часто и сколько алкогольных напитков Вы употребляете в день (или в неделю). Такая информация позволит оценить степень риска возникновения алкогольной абстиненции и иных связанных с алкоголем проблем в период после операции, которые могут повлиять на восстановление. Наша задача состоит в том, чтобы помочь Вам подготовиться к операции и восстановиться после нее наилучшим образом.

Тактика ведения пациентов с диабетом и контроль за уровнем глюкозы в крови

Контроль за уровнем глюкозы в крови необходим постоянно, но особенно в период подготовки к операции. Такой контроль может помочь снизить послеоперационные риски, такие как инфекция и другие осложнения. Хирургическая процедура может повлиять на уровень глюкозы в крови самым разным образом. Стресс до и после операции может стимулировать выброс гормонов, нарушающих баланс глюкозы в крови. В период госпитализации Ваша привычная диета и режим приема лекарств могут измениться. Диабет будет находиться под постоянным контролем с начала предоперационных проверок и в течение всего периода после операции.

Ваши постоянные лекарства

Некоторые лекарства разжижают кровь, повышают риск кровотечения после операции или мешают процессу заживления. Во многих случаях хирурги рекомендуют прекратить прием этих лекарств перед операцией. Если Вы постоянно принимаете аспирин, противовоспалительные (например, ибупрофен, [Мотрин®, Адвил®], напроксен [Алив®]), разжижители крови (например, варфарин [Кумадин®]) или лекарства против артрита), обязательно спросите Вашего хирурга о том, когда следует прекратить прием этих лекарств. Поскольку разжижители крови могут повлиять на тромбообразование или на кровотечение, Вы обязательно получите необходимую консультацию относительно этих (а также всех других принимаемых Вами) препаратов во время предварительного визита в клинику или со стороны операционной бригады. Если у Вас имеются вопросы по поводу приема постоянных лекарств, пожалуйста, обратитесь к Вашему хирургу.

Меры предосторожности в домашних условиях

До госпитализации важно подготовить дом к Вашему возвращению после операции. Это поможет облегчить процесс восстановления. Ниже приводятся меры предосторожности, призванные избежать осложнений в процессе Вашего восстановления.

Передвижения по дому

Уберите возможные препятствия (ковры, дорожки, электрические провода, низкие табуретки) с пути Вашего передвижения. Позаботьтесь, чтобы весь путь от Вашей спальни до туалета и кухни можно было пройти с ходунком или на костылях.

Ванная комната

Посоветуйтесь со своим врачом, как лучше приспособить ванную комнату к Вашим потребностям. Скорее всего, вам понадобится высокое туалетное сидение и кресло для душевой кабинки. (Дополнительную информацию о подготовке ванной комнаты можно найти в разделе «Приспособления, необходимые в период восстановления»)

Положение сидя

Используйте кресло, в котором колени находятся ниже бедер. Выбирайте кресло с твердым сидением, прямой спинкой и подлокотниками. Если нет других возможностей, используйте обеденный стул. Если хотите сесть повыше, подложите поролоновый коврик или свернутое одеяло, но не мягкую подушку. Не пользуйтесь креслом-качалкой или креслом на колесах.

Дети и домашние животные

Маленькие дети и домашние животные могут представлять определенную опасность. Детям необходимо разъяснить, как соблюдать меры предосторожности по отношению к Вам. Если в доме есть животные, их необходимо поместить в другую часть дома после Вашего возвращения из больницы.

Доступ к предметам

Чтобы не тянуться и не сгибаться, держите необходимые предметы (еду, лекарства, телефон) в легко доступных местах спальни, кухни или ванной комнаты. В период восстановления мобильный телефон лучше всего всегда иметь при себе.

Подъем по лестнице

Подъем по лестнице не запрещен. Однако на первых порах Вам может понадобиться помощь. Если на лестнице отсутствуют надежные перила, позаботьтесь об этом заранее.

Стирка и чистка

Вам будет нужна помощь при стирке и чистке. Заранее подготовьте запас чистой одежды на несколько недель.

Почта

Попросите кого-нибудь забирать почту или попросите задержать доставку почты (и газет).

Еда

Договоритесь о помощи в приготовлении еды и покупке свежих продуктов (молоко, овощи, фрукты). Перед операцией положите в морозилку несколько готовых блюд. Заготовьте продукты долгого хранения (консервированные или замороженные), чтобы облегчить готовку после операции.

Вождение автомобиля

Договоритесь о том, чтобы кто-нибудь доставил Вас на прием к доктору после операции. Не садитесь за руль до тех пор, пока Ваш хирург не даст разрешения. **Ни в коем случае не водите автомобиль, если Вы принимаете лекарства, содержащие наркотические вещества.** Не пытайтесь водить автомобиль до тех пор, пока Вы не обрели диапазон движений, силу и скорость реакции, необходимые для вождения.

Приспособления, необходимые в период восстановления (DME)

Пациенты, перенесшие замену сустава, обычно пользуются ходунком, костылями или палочкой. Выясните в Вашей страховой компании, какое из этих приспособлений покрывается Вашей страховкой.

Пациентам после замены тазобедренного сустава может понадобиться высокое туалетное сидение или прикроватный стульчак. Оба приспособления обеспечивают необходимую высоту сидения; стульчак, кроме того, оборудован подлокотниками и подходит по размерам к стандартному унитазу. Его также можно использовать для душа.

Ниже приводится список рекомендуемых приспособлений, которые могут улучшить качество жизни в период восстановления после операции. Большую часть предметов из этого списка можно найти в аптеках, в магазинах медицинского оборудования или в магазинах подержанных вещей. Все эти предметы необходимо купить до операции; однако не забудьте посоветоваться с врачом или инструктором по лечебной физкультуре о том, что именно Вам нужно.

Персональные приспособления

- Ходунок (с 5-дюймовыми колесами, не Rollators и не ходунок с сиденьем)
- Палочка для ходьбы
- Захват (удлинитель)
- Костыли
- Приспособление для надевания носков
- Рожок для обуви с длинной ручкой
- Эластичные шнурки для обуви

Ванная комната

- Высокий стульчак
- Высокое сидение для унитаза
- Кресло для душа
- Поручень для душевой кабинки или ванной
- Душ на гибком шланге
- Губка на длинной ручке

Перед операцией

Памятка

Эта памятка поможет Вам подготовиться к операции и восстановлению. Тщательная подготовка повышает шансы на успешное восстановление.

Завершить до операции:

- ☐ Я проверил все условия своего страхового полиса в отношении данной хирургической операции.
- ☐ Я прослушал лекцию о полной замене сустава.
- ☐ Я получил расписание обследований перед госпитализацией. Если я не получил это расписание за 2 недели до операции, я должен позвонить в больницу.
- ☐ Я сдал все анализы, назначенные хирургом.
- ☐ Если возникнут вопросы по поводу операции, я позвоню Координатору лечебной программы.
- ☐ Я обсудил с координатором или с хирургом процедуру выписки из больницы. В большинстве случаев пациентов выписывают домой.
- ☐ Я заполнил Распоряжение об оказании медицинской помощи в случае недееспособности (или медицинскую доверенность), которое будет храниться в моем досье.
- ☐ Я не брил ноги 3 дня перед операцией.
- ☐ Я договорился о подвозке домой из больницы после выписки.
- ☐ Я договорился о подвозке на визит к доктору в рамках наблюдения после операции.

Для улучшения своего состояния перед операцией:

- ☐ Я отказался от курения, чтобы улучшить процесс заживления и снизить вероятность инфекции.
- ☐ Я проверил и привел в порядок зубы перед операцией.
- ☐ Я получил прививку против гриппа (если речь идет о периоде с октября по март).
- ☐ Я принимаю только легкую пищу в течение недели до операции, чтобы снизить риск запоров. С той же целью я увеличил количество жидкости и пищевых волокон в диете.
- ☐ Я проверил и убедился, что мой углеводный метаболизм сбалансирован (для пациентов с диабетом).

Что взять с собой в больницу:

- ☐ Список постоянных лекарств и пищевых добавок с указанием того, что именно я перестал принимать в связи с операцией
- ☐ Свободные пижамы или короткую ночную рубашку / халат (по желанию)
- ☐ Нижнее белье
- ☐ Свободные шорты, спортивный костюм, топики
- ☐ Тапочки на резиновой подошве с задниками или кроссовки на липучках (или с эластичными шнурками)
- ☐ Носки
- ☐ Туалетные принадлежности (пасту, зубную щетку, дезодорант, электрическую или другую бритву, крем для бритья, расческу. Пудру НЕ приносить.)
- ☐ Очки
- ☐ Слуховой аппарат и батарейки
- ☐ Аппарат для дыхания под положительным давлением, которым Вы пользуетесь дома
- ☐ Мобильный телефон или телефонную карточку
- ☐ Водительские права или удостоверение личности с фотографией, карточку страхового полиса, карточку Medicare или Medicaid
- ☐ Копию Распоряжения об оказании медицинской помощи в случае недееспособности
- ☐ Наиболее важные номера телефонов (включая номер телефона того, кто отвезет Вас домой после выписки)
- ☐ Легкие приспособления (например, для надевания носков, обуви и т.д.)
- ☐ Данное руководство, чтобы обсудить непонятные пункты в беседе с медперсоналом
- ☐ Не приносите ходунок. Его должен привезти тот, кто заберет Вас из больницы при выписке.
- ☐ Не приносите ценных вещей (украшений, кредитных карточек, чековых книжек или наличных).
- ☐ Не приносите своих лекарств.

Тесты при поступлении в клинику

Такие обследования являются обязательными для всех пациентов, проходящих замену сустава. Вначале Вас попросят рассказать о Вашей медицинской истории, предыдущих операциях, болезнях и проблемах со здоровьем. Вы также пройдете серию тестов, таких как лабораторные анализы крови и мочи, слизистой носа, а также рентгенографию, ЭКГ и, возможно, стресс-тест.

День перед операцией

Вам позвонят из хирургической регистратуры и подтвердят дату операции и время, когда Вы должны прибыть в больницу. Если Вам не позвонили в этот день до 15:00, пожалуйста, позвоните в регистратуру. Если операция была назначена на понедельник, позвоните в пятницу. Вам объяснят, какое именно лекарство следует принять утром в день операции (запив небольшим количеством воды).

Не забудьте

- Снять лак с ногтей.
- Принять душ и вымыть голову накануне вечером. На чистой коже остается меньше бактерий, что снижает риск послеоперационных инфекций. Используйте антибактериальное мыло, как указано в инструкции.
- Ложитесь спать в чистой пижаме.
- Постелите свежие простыни.
- Постарайтесь хорошо выспаться – это важно.

Что НЕ делать

- НЕ пить и НЕ есть ничего, начиная с того времени, которое указано в Ваших инструкциях; такие продукты как мороженное, жевательная резинка, ментоловые пастилки НЕ разрешаются.
- НЕ пользуйтесь лосьоном или пудрой.
- НЕ брейтесь перед операцией.
- НЕ принимайте душ утром в день операции.

День операции

В этот день особенно важно выполнять все инструкции:

- Примите только те лекарства, которые Вам было указано (с небольшим глотком воды).
- Строго следуйте инструкциям в отношении еды и питья.
- Не наносите грим, не надевайте украшения.
- Воздержитесь от инъекции инсулина, если не получили иных указаний.
- Не принимайте таблеток от диабета утром в день операции.

По прибытии в больницу

- Вас попросят опустошить мочевой пузырь.
- Вас попросят снять очки, контактные линзы, слуховой аппарат, зубные протезы перед операцией. Вы получите их обратно после операции.
- Медперсонал регистрирует Ваше Распоряжение об оказании медицинской помощи в случае недееспособности
- Вам измерят основные показатели жизнедеятельности (частоту пульса и дыхания, температуру тела и артериальное давление)
- Медперсонал подготовит операционное поле в нужном участке тела, после чего хирург проверит результат.
- Вам поставят систему для внутривенного (IV) вливания жидкостей и лекарств.

Наркоз

Анестезиолог или его ассистент расскажет Вам о виде наркоза, который будет использован в ходе операции.

Общий наркоз в виде внутривенного вливания погрузит Вас в сон. Во время операции Вы будете спать и не почувствуете никакой боли.

Местная анестезия в виде локальной инъекции отключит чувствительность определенной части вашего тела. Для проведения полной замены коленного и тазобедренного сустава может понадобиться инъекция местного анестетика в область спины или в зону вокруг нервов ноги или бедра. В этом случае Вы останетесь в состоянии бодрствования, не будете чувствовать никакой боли.

Не забудьте предупредить анестезиолога или его ассистента о том, что Вы предпочтете: спать или бодрствовать. Это – Ваш выбор. Учтите, что местная анестезия предпочтительней, поскольку в большинстве случаев процесс восстановления идет быстрее.

Операция

Операция может занять от 1 до 3 часов. Пока вы находитесь в операционной, Ваши близкие могут находиться в комнате ожидания. Хирург или другой сотрудник выйдет и поговорит с Вашей семьей в то время, когда Вы будете приходить в себя.

Сразу после операции

Вас поместят в послеоперационную палату (PACU) под наблюдение медсестры, после чего переведут в Вашу больничную палату. Вы будете находиться в послеоперационной палате около 2 часов. В течение этого времени:

- Вам измеряют основные показатели жизнедеятельности.
- Вам зададут вопросы, чтобы установить, прошло ли действие анестезии.
- Вы начнете получать обезболивающие лекарства.
- Если Вам станет холодно, Вас укроют одеялом.
- Вам подключат дыхательную систему с кислородом (при необходимости).
- Вам наденут сдавливающие манжеты на ноги, чтобы предотвратить образование тромбов.
- Место операции будет обложено пакетами со льдом для уменьшения отеков и болей.
- Возможно, Вам поставят мочевой катетер для опустошения мочевого пузыря.
- Вам могут сделать рентгеновский снимок места операции.

Пребывание в больнице

После пребывания в палате PACU Вас переведут в отделение для пациентов, перенесших пересадку сустава. Иногда, по различным причинам, пациентов переводят в другие отделения.

Вы будете периодически засыпать и просыпаться до полного выведения анестетика из организма. Вам будет необходим максимальный отдых, поэтому мы просим друзей и близких ограничить количество посещений.

Во время пребывания в больничной палате медсестра:

- Будет постоянно следить за Вашими показателями жизнедеятельности.
- Будет проверять состояние хирургических швов.
- Будет давать внутривенные жидкости и антибиотики.
- Будет проверять состояние мочевого катетера (если был установлен).
- Будет измерять насыщение крови кислородом.
- Поможет пользоваться спирометром (дыхательным устройством для поддержания функции легких и профилактики пневмонии).
- Будет проверять сдавливающие манжеты (специальные чулки), которые помогают предотвращать тромбы.
- Проведет анализ свертывания крови, начнет давать разжижители крови, а также поможет подняться с кровати и начать ходить.

ПОМНИТЕ: Не вставайте с кровати самостоятельно. Несмотря на то, что такое движение в день операции может помочь Вашему восстановлению и предотвратить осложнения, Вы **ОБЯЗАНЫ** воспользоваться чьей-то помощью.

В течение 24 часов после прибытия в больничную палату к Вам зайдет специалист по эрготерапии или специалист по лечебной физкультуре и расскажет, как начать двигательные упражнения. Кроме того, к Вам может зайти:

- Ваш хирург, ординатор, стажер или помощник врача
- Терапевт
- Анестезиолог или его ассистент
- Ваш координатор лечебной программы

Специалист по лечебной физкультуре или медсестра покажут Вам элементарные упражнения. Не забывайте про упражнения для кровообращения (инструкции даны в конце этой брошюры).

Процесс восстановления / реабилитации

Лечебная физкультура (РТ) и эрготерапия (ОТ) после операции по замене сустава являются существенными элементами восстановления и помогают обрести мышечную силу и нормальный диапазон движений. Хотя в ряде случаев физические упражнения сопровождаются мышечными болями, они совершенно необходимы для Вашего восстановления.

Специалист по лечебной физкультуре покажет Вам, как:

- Удобно устраиваться в кровати.
- Переходить из положения сидя в положения стоя.
- Ходить, пользуясь дополнительными приспособлениями (палочкой, ходунком или костылями).
- Соблюдать меры предосторожности в отношении бедра и колена.
- Самостоятельно делать упражнения в домашних условиях.
- Подниматься и спускаться по лестнице с помощью соответствующих дополнительных приспособлений.

Специалист по эрготерапии покажет вам как:

- Соблюдать меры предосторожности в отношении бедра и колена при выполнении функциональных движений.
- Переходить из одного положения в другое, например, садиться и вставать с туалетного сидения без посторонней помощи или садиться и выходить из машины.
- Выполнять необходимые действия по уходу за собой, например, одеваться с помощью дополнительных приспособлений, если необходимо. См. раздел «Приспособления, необходимые в период восстановления»

Меры предосторожности при полной замене сустава

В процессе восстановления после операции необходимо соблюдать меры предосторожности, перечисленные вашими терапевтами. Это позволит избежать осложнений и обеспечить успешное восстановление. Отменить эти меры можно только с разрешения хирурга.

Коленный сустав

- Не поворачивайте и не изгибайте оперированную ногу вдоль вертикальной оси.
- Не становитесь на колени и не садитесь на корточки.

Тазобедренный сустав

Примечание: Меры предосторожности могут варьировать в зависимости от техники проведенной операции. Конкретные рекомендации вы получите от своего хирурга и физиотерапевта. Общие рекомендации таковы:

- Не сгибайте оперированную ногу более чем на 90 градусов.
- Не поворачивайте и не изгибайте оперированную ногу вдоль вертикальной оси.
- Не скрещивайте оперированную ногу или лодыжку.

Через несколько дней после операции

Ваша цель – движение. Советуем вставать для приема пищи, ходить в туалет и вставать с постели, и все это делать только с посторонней помощью. Следует продолжить терапию, и уровень Вашей активности будет возрастать.

Как только вы сможете пить достаточно жидкости, система внутривенного вливания будет удалена.

Боль – неизбежная часть процесса восстановления. Болевой порог у всех разный. Мы предоставим Вам пакеты со льдом или охлаждающими повязками для облегчения болей и уменьшения отеков. Доктор пропишет Вам рецепты на болеутоляющие препараты, которые вы получите при выписке. В период госпитализации мы попросим Вас оценивать уровень боли несколько раз в день.

Если у Вас были проблемы с каким-нибудь болеутоляющим лекарством, сообщите нам об этом. Такая информация важна для правильного подбора болеутоляющих средств.

Лекарства

После операции мы дадим Вам лекарства, разжижающие кровь. Такие лекарства называются антикоагулянты; они снижают вероятность образования опасных тромбов в кровеносных сосудах. Разжижители крови даются в виде таблеток или в виде инъекций.

Выписка из больницы

Планирование этого этапа начинается в тот момент, когда Вы решились на операцию. Прежде всего, Вы должны организовать подвозку из больницы домой в день выписки. В большинстве случаев пациентов выписывают через 1-3 дня после операции, но только в том случае, если пациент отвечает определенным критериям. Вас выпишут из больницы, если:

- Ваше состояние стабильно.
- Вы в состоянии принимать пищу и выделять мочу.
- Болеутоляющие таблетки поддерживают боль на приемлемом уровне.
- Ваш дом подготовлен и приняты меры предосторожности.
- Вы успешно выполнили программу эрготерапии и лечебной физкультуры. См. раздел «Восстановление и реабилитация».

Если же указанные критерии не выполнены, то Вас выпишут не домой, а в специализированное отделение по уходу. Мы согласуем с ними все детали Вашего перевода.

Инструкции по уходу в домашних условиях

В течение ближайших месяцев Вы будете постепенно восстанавливаться после операции. Болей будет меньше, скованность и отеки постепенно пройдут, и Вы станете более независимы. Возвращение к работе зависит от того, насколько быстро Вы восстанавливаетесь, и какие нагрузки будет испытывать новый сустав во время работы.

После выписки из больницы Вас пригласят на визит в рамках последующего наблюдения к хирургу через 3-4 недели.

Как правило, после выписки пациенты чувствуют себя хорошо. Однако Вы должны незамедлительно связаться со своим хирургом в следующих случаях:

- Боль в месте операции усиливается.
- После выписки место операции покраснело еще больше и стало теплее.
- Усилились или появились новые выделения из операционной раны.
- Место операции опухает все больше.
- Голень оперированной ноги опухшая, напряженная, теплая или красноватая.
- Температура тела не опускается ниже 38 градусов по Цельсию (101 градус по Фаренгейту) в течение более чем 24 часов.
- Ваша способность сгибать (разгибать) ногу снизилась или осталась на том же уровне, что и в день выписки из больницы.

Меры для уменьшения болей и дискомфорта

Рекомендуем принимать болеутоляющие препараты сразу после того, как почувствуете боль. Не ждите, пока боль станет непереносимой. Следуйте инструкциям, вложенным в лекарственную упаковку. Не забывайте принимать лекарства перед физическими упражнениями и перед сном.

Если Вам назначен прием у хирурга для снятия швов или скобок в день, когда Вы продолжаете принимать лекарства против болей, попросите кого-нибудь отвезти Вас на этот прием.

Болеутоляющие лекарства могут вызывать тошноту. Если это случится, снизьте дозу или прекратите прием лекарства, после чего свяжитесь со своим хирургом.

Если Вам нужны дополнительные лекарства против болей, свяжитесь со своим хирургом.

Если Вам нужно возобновить запас таких лекарств, сообщите об этом за **3 дня до** окончания запаса таблеток. Пожалуйста, планируйте заранее, особенно накануне праздников.

Помните:

- Вам не разрешается управлять автомобилем, если вы принимаете лекарства, содержащие наркотические компоненты.
- Для восстановления нормальной работы кишечника может потребоваться несколько дней. Анестезия и болеутоляющие препараты часто вызывают запор. Пейте, как можно больше и ешьте фрукты, овощи и злаки. Размягчители стула могут помочь наладить работу кишечника.
- Не стесняйтесь звонить Вашему хирургу по любому вопросу.

Уход за операционной раной

Место разреза будет закрыто повязкой. Перед выпиской хирург или сестра объяснят, как ухаживать за раной, и когда можно снять повязку. Убедитесь, что Вы хорошо поняли эти инструкции; уточните, к кому обращаться, если понадобится помощь. Примечание: Указания по уходу за раной включены в перечень рекомендаций, изложенных в Выписном эпикризе.

Если выделения из раны, краснота, ощущение тепла в месте операции усилились или если температура тела превышает 38 градусов по Цельсию (101 градус по Фаренгейту) в течение 24 часов и более, немедленно свяжитесь со своим хирургом. Эти симптомы могут указывать на заражение раны.

Ходунок, костыли, палочка для ходьбы

Используйте эти приспособления для поддержания равновесия согласно инструкциям хирурга или физиотерапевта. К моменту первого послеоперационного визита к хирургу Ваше состояние, возможно, улучшилось настолько, что Вы перешли от ходунка или костылей к палочке для ходьбы (согласно инструкциям хирурга или специалиста по лечебной физкультуре).

Первые 48 часов дома

Как бы Вы не готовились к прибытию домой, Вам придется приспособливаться. Скорее всего, Вы будете испытывать тревогу и думать, не слишком ли рано Вас выписали. Это нормальное состояние, поэтому расслабьтесь и сконцентрируйтесь на процессе восстановления.

Ожидайте звонка от Координатора лечебной программы. Используйте эту возможность, чтобы задать вопросы и рассказать о проблемах. Кроме того, в течение первых 48 часов Вас посетит специалист по эрготерапии или лечебной физкультуре.

Активность

- Продолжайте делать упражнения и увеличивайте физические нагрузки постепенно; Ваша цель – восстановить силу и функцию.
- Следуйте всем инструкциям по терапии.
- Увеличивайте активность по мере нарастания мышечной силы и восстановления уверенности.
- Если Вам пересадили коленный сустав, то резкое повышение активности может вызвать отеки в ноге или колене. Если это произошло, поднимите ногу повыше (подложите подушку под голень, но не под коленный сустав) и положите пакет со льдом прямо на колено. Можете продолжать держать ногу в поднятом состоянии и прикладывать лед до тех пор, пока отек и дискомфорт не уменьшатся.
- Тем не менее, необходимо продолжать физические упражнения на этом раннем этапе с тем, чтобы добиться наилучшего результата от замены сустава. Вы можете делать упражнения дома или в поликлинике по вашему выбору. Вам предоставят программу самостоятельных упражнений в домашних условиях.

Не сидите дольше 30 – 45 минут без перерыва. Пользуйтесь креслом с подлокотниками. Можете подремать, если почувствуете усталость, но не лежите в постели весь день. Частые короткие передвижения внутри или вне дома – ключ к успешному восстановлению.

Вы можете почувствовать дискомфорт в области оперированного сустава (колена или бедра); кроме того, у Вас возникнут проблемы со сном. Это – часть процесса восстановления. Встаньте и походите – это поможет уменьшить дискомфорт.

Подъем по лестнице – только с поддержкой. Поставьте здоровую ногу на следующую ступеньку, затем подтяните к ней оперированную ногу. Держитесь за перила, если они есть.

Если едете в машине в качестве пассажира, подложите твердую подушку или свернутое одеяло, чтобы не сидеть слишком низко. В конце брошюры есть рекомендации о том, как правильно садиться и выходить из машины.

Вам нельзя управлять автомобилем до первого послеоперационного осмотра хирургом. Именно Ваш хирург принимает решение по этому вопросу.

Поднятие тяжестей

Не поднимайте тяжести после операции. Не поднимайте предметы, если для этого Вам нужно согнуться или присесть на корточки. Не влезайте на стремянку. Ваш хирург определит дату, после которой Вам будет можно поднимать тяжести.

Первые 6 недель дома

Наш медперсонал готов прийти Вам на помощь круглосуточно, в любой день недели. Вы сами (или кто-нибудь из Вашей семьи) всегда можете позвонить и получить ответы на общие вопросы, а также, в неотложных случаях, - необходимые инструкции. Не стесняйтесь звонить своему хирургу по любому поводу.

В течение первых 6 недель после выписки Ваше состояние будет улучшаться с каждой неделей. Большинство пациентов стремятся рассказать хирургу о том, что они хорошо двигаются и готовы перейти на следующий уровень процесса восстановления. В большинстве случаев в течение первых 6 недель после полной замены сустава пациенты способны:

- Подниматься по лестнице, в зависимости от переносимости боли.
- Ложиться на кровать и вставать с кровати без посторонней помощи.
- Самостоятельно садиться и вставать с кресла, а также садиться и выходить из машины.
- Принимать душ, сидя на скамье в ванной (после удаления хирургических скобок), если позволяет состояние операционной раны.
- Возобновить свою ежедневную активность, включая готовку, легкую уборку, ходьбу по дому и вне дома. Заставьте себя не спать днем, а двигаться большую часть времени.
- Некоторые пациенты возвращаются к работе даже до первого визита в рамках последующего наблюдения. Такая активность требует согласования с хирургом, который решает вопрос на индивидуальной основе.

Холодные аппликации и поднятие ноги

После операции по замене сустава нога опухает. Такое опухание (отек) усиливает боли и ограничивает подвижность нового сустава, поэтому важно принять меры для уменьшения отека. Продолжайте использовать пакеты со льдом или другие способы охлаждения для уменьшения отека.

После замены коленного сустава можно подкладывать подушку, однако важно, чтобы оказалась приподнятой вся нога до лодыжки. Во избежание сгиба в коленном суставе никогда не подкладывайте подушку только под колено. Когда нога приподнята, коленный сустав должен выпрямляться.

Ходьба

Скорее всего, Вы сможете передвигаться без посторонней помощи по ровной поверхности с помощью ходунка или палочки через несколько недель после операции. После визита в рамках последующего наблюдения на 3-й или 4-й неделе Вы, скорее всего, сможете опираться только на палочку для ходьбы. Пользуйтесь палочкой до следующего визита в рамках последующего наблюдения через 3 месяца после операции. Двигайтесь с помощью палочки столько, сколько будет необходимо, пока Вы не почувствуете себя комфортно.

Интимная жизнь после замены сустава

Многих беспокоят проблемы половой активности после замены сустава.

Тазобедренный сустав – Обычно считается безопасным возобновлять половую активность через 6 недель после операции, если это не вызывает сильных болей. Первое время рекомендуется лежать на спине – такое положение тела является наименее травмирующим и наиболее безопасным. После того, как бедро заживет, Вы сможете выбирать более активную позу. Вы можете обсудить эти вопросы со своим инструктором по лечебной физкультуре или эрготерапии.

Коленный сустав – можете возобновить половую активность тогда, когда Вам удобно. При желании можете попросить предоставить Вам буклет, в котором описаны безопасные положения тела во время полового акта. Посоветуйтесь со своим инструктором по лечебной физкультуре или эрготерапии.

Диета

Постепенно возвращайтесь к привычной диете; включите в рацион овощи, фрукты и белки (мясо, курицу, рыбу, яйца, орехи) для укрепления организма. Не забывайте поддерживать соответствующий водный баланс (выпивайте не меньше 8 стаканов жидкости в день). Потеря аппетита после операции – обычное явление. Причиной может быть анестезия и лекарства.

Для лучшего восстановления необходимо правильно питаться. В период восстановления организму требуется больше калорий, белков, витаминов А и С, а иногда также цинка. Питайтесь разнообразно, чтобы получить все элементы, необходимые организму.

Если Вам порекомендовали специальную диету, соблюдайте ее. Правильное питание способствует заживлению ран и предотвращению инфекций и других осложнений.

Если после операции Ваша диета бедна и однообразна, посоветуйтесь со своим доктором по поводу использования пищевых добавок.

Вторые 6 недель дома

В течение этого периода Ваше состояние продолжит улучшаться. Вероятно, Вы обратите внимание на прилив энергии, стремление к большей активности и заметное улучшение функции нового сустава. Помните, что пациенты отличаются друг от друга, и темп восстановления у каждого свой. Если Вас беспокоит недостаточно быстрое восстановление, свяжитесь со своим хирургом и обсудите эту проблему.

Визит в рамках последующего наблюдения через 3-4 недели

Это Ваш первый визит в рамках последующего наблюдения через 3-4 недели после операции. Подготовьте список вопросов для обсуждения со своим хирургом. Он побеседует с Вами о том, когда можно вернуться на работу, когда садиться за руль и когда отказаться от мер предосторожности. Возможно, что до этого визита Вас попросят сделать рентгеновский снимок. Вас могут попросить прийти еще раз, до планового визита через 3 месяца после операции.

Возвращение на работу

- После возвращения на работу избегайте поднятия тяжестей.
- Старайтесь не находиться в одной позе (стоя или сидя) в течение длительного времени.
- Воздержитесь от частых подъемов по лестнице или стремянке.
- Не становитесь на колени, не сутультесь, не наклоняйтесь вперед и не принимайте позу, в которой Ваш новый сустав испытывает крайнее напряжение.
- Не торопитесь возобновлять прежние нагрузки – для этого необходимо время. Для большинства пациентов возвращение к работе не связано с серьезными проблемами. Однако первые несколько дней могут оказаться утомительными. Привыкайте к работе постепенно, и со временем Ваше состояние улучшится.

Продолжайте программу упражнений

Продолжайте выполнять упражнения. Многие пациенты прекращают занятия лечебной физкультурой после возвращения на работу. Однако специальные физические упражнения очень важны для восстановления силы мышц, что необходимо для достижения наилучших результатов лечения. Работа на службе или по дому не должна заменять упражнения по программе физических упражнений.

Соблюдайте все предписанные ограничения

Хотя Вы чувствуете себя почти здоровым, важно соблюдать все ограничения, предписанные хирургом. Ограничения предназначены для того, чтобы защитить оперированное колено или бедро в ходе восстановления. Чтобы достичь наилучшего результата, наберитесь терпения и соблюдайте инструкции своего хирурга.

Визит в рамках последующего наблюдения через 3 месяца

Следующий амбулаторный визит к хирургу обычно происходит через 3 месяца после операции. Мы рекомендуем вернуться к полной физической активности как дома, так и вне его. Полезные советы:

- Будьте разумны и возвращайтесь к нормальной деятельности постепенно.
- Увеличивайте расстояние, проходимое пешком, и активность, но делайте это постепенно.
- Держите палочку в багажнике машины; она может понадобиться в любое время для ходьбы по неровной или обледенелой дороге.
- Пользуйтесь преимуществами нового сустава.
- Поддерживайте телефонную связь с медперсоналом. Мы всегда готовы оказать Вам помощь.

Визит в рамках последующего наблюдения через 1 год и последующие визиты

Ваш следующий визит, как правило, назначается через 12 месяцев после операции, а затем один раз в год, если нет других указаний. Эти визиты проводятся с целью выяснить состояние Вашего нового сустава или других суставов, в которых могут появиться проблемы.

Постоянное поддержание физической формы

Цель хирургической операции состоит в том, чтобы дать Вам новый сустав, который позволит избавиться от боли при выполнении повседневных действий. Однако и этот сустав может выйти из строя. До обсуждения со своим хирургом избегайте таких видов спорта и физических упражнений, которые могут создать избыточную нагрузку на сустав. После операции старайтесь двигаться как можно больше. Посоветуйтесь с хирургом или инструктором по лечебной физкультуре о том, какие именно упражнения Вам следует выполнять. Не всегда стоит возвращаться к тем упражнениям, которые вы делали до операции.

Излишний вес создает дополнительную нагрузку на тазобедренные суставы, поэтому поддерживайте здоровый вес.

Возможные осложнения

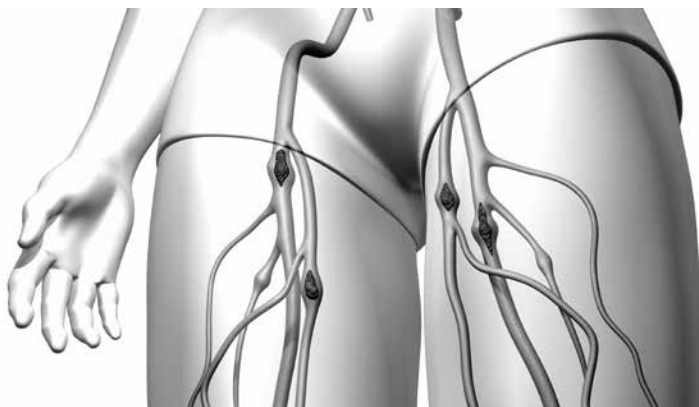
Тромбы

После операции по замене коленного или тазобедренного сустава могут образоваться тромбы. Иногда тромб из сосуда ноги попадает с током крови в легкие; это может вызвать серьезные последствия. Наилучшим способом лечения является профилактика тромбообразования.

Снизить риск развития тромбов в сосудах можно, если:

- Поддерживать физическую активность (делать упражнения и двигаться).
- Принимать лекарства, разжижающие кровь (антикоагулянты), например, аспирин, варфарин (Кумадин®), Ловенокс или аналогичные лекарства.
- Носить эластичные чулки.

Некоторые пищевые продукты и добавки могут повлиять на эффективность разжижителей крови, например, продукты, обогащенные витамином К. Обсудите со своим хирургом, какой пищи следует избегать в период лечения антикоагулянтами.



При наличии тромба у Вас могут появиться такие симптомы как:

- Боль и/или краснота в ноге или голени, не связанные с операционным разрезом.
- Опухание бедра, голени, лодыжки или стопы.
- Повышенная температура кожи в месте операции.
- Одышка или боль за грудиной или боль при дыхательных движениях.

Если у вас появится хотя бы один из перечисленных симптомов, обращайтесь в ближайшее приемное отделение или звоните по номеру 911.

Инфекция послеоперационной раны

Инфекция послеоперационной раны (SSI) — это заражение, происходящее в той части тела, где была проведена операция. У большинства пациентов место операции остается неинфицированным.

Симптомами инфекции послеоперационной раны являются:

- Нарастающая краснота и боль в зоне операционного разреза
- Выделения из операционной раны, особенно мутная жидкость
- Жар

При возникновении любого из этих симптомов немедленно свяжитесь со своим хирургом.

Профилактика инфекции

Предотвращение инфицирования жизненно необходимо для Вас. Новый сустав — искусственный, и поэтому у него отсутствуют биологические механизмы защиты от инфекции. Инфекция может начаться в новом искусственном суставе, если Вы не будете принимать антибиотики перед определенными процедурами. Такими процедурами являются:

- Лечение зубов
- Колоно- или сигмоидоскопия
- Цистоскопия/применение технических средств для лечения мочеполовой системы
- Хирургическое лечение простаты или мочевого пузыря
- Операция на почках
- Катетеризация коронарных сосудов
- Бариевая клизма
- Эндоскопия

А также другие общеизвестные инфекции лицевых пазух, легких, мочевых путей, кожи и т.д.

Перед тем, как пройти ту или иную процедуру, обязательно сообщите врачу или стоматологу о том, что у Вас установлен искусственный сустав. Доктор должен назначить антибиотики. Кроме того, Вы всегда можете связаться с хирургом, который оперировал Ваш сустав, и попросить его, при необходимости, выписать рецепт на антибиотик.

Благодарим Вас за то, что выбрали Cleveland Clinic для операции по замене сустава. По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь к своему хирургу.

Упражнения для пациентов до и после операции с полной заменой

коленного и тазобедренного сустава

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Важно сохранять физическую силу и гибкость как до, так и после операции по замене сустава. Предлагаемая ниже программа упражнений поможет Вам ускорить процесс восстановления и легче двигаться в течение периода реабилитации.

Упражнения для улучшения кровообращения: Движения лодыжкой

Лежа на спине, нежным движением вытягивайте и затем расслабляйте лодыжку оперированной ноги, раскачивая стопу верх-вниз.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день

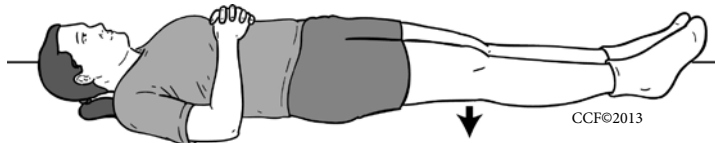


Упражнения для улучшения кровообращения: Движения четырехглавой мышцы бедра

Лежа на спине с вытянутыми ногами, прижмите колено к кровати – тем самым Вы создаете напряжение в бедренной мышце.

НЕ задерживайте дыхания

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день

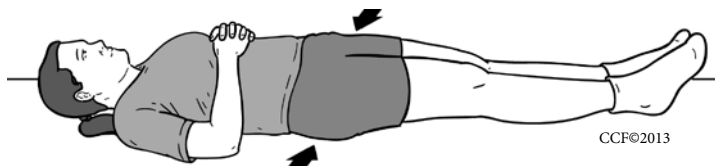


Упражнения для улучшения кровообращения: Движения ягодичными мышцами

Лежа на спине с вытянутыми ногами, сожмите ягодицы – это создает напряжение в ягодичных мышцах.

НЕ задерживайте дыхания

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день



Упражнение «короткая дуга» для квадрицепса

Лежа на спине, подложите свернутое полотенце под колено. Медленно поднимайте стопу оперированной ноги, стараясь удерживать бедро на полотенце, при этом постепенно выпрямляя коленный сустав.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день



Движения пяткой

Лежа на спине, сгибайте колено прооперированной ноги, не отрывая пятку от кровати, и подтягивайте ее в направлении ягодиц.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день



Инструктор может посоветовать обмотать стопу простыней, чтобы облегчить движения пяткой.

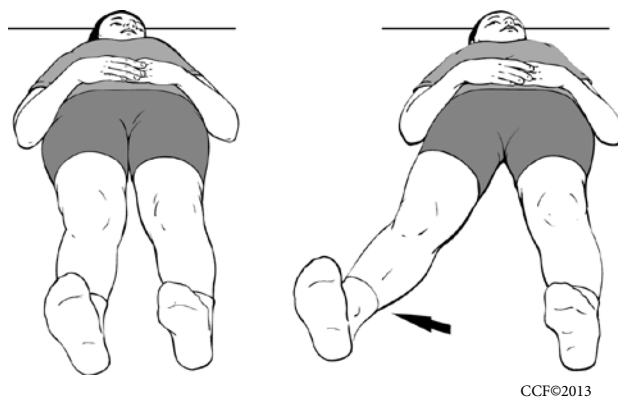
Отведение/приведение бедра

Лежа на спине, выпрямите колено, пальцы ног направлены вверх. Скользя ногой по кровати, отведите оперированную ногу вбок, а затем приведите обратно в центр.

Двигаясь к центру, НЕ переносите ногу за среднюю линию тела.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день

Примечание: Если Вы перенесли операцию по замене тазобедренного сустава, посоветуйтесь с хирургом или инструктором по поводу этого упражнения.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ПЕРЕСАЖЕННЫМ СУСТАВОМ

Сгибание колена в положении сидя

В положении сидя, положите полотенце под оперированную ногу (ноги). Стопа должна полностью прилегать к полу.

Не отрывая стопу от пола, отодвигайте ее назад, при этом сгибая оперированное колено.

Задержитесь в таком положении 5 секунд, после чего верните стопу в исходное положение.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день

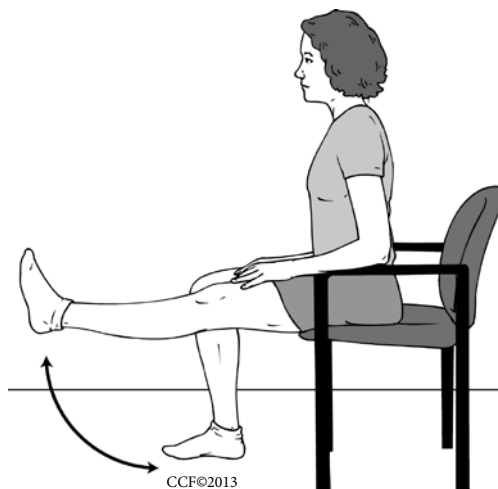


CCF©2013

Разгибание колена в положении сидя

Выпрямите оперированную ногу.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день



CCF©2013

Отведение бедра в положении стоя

В положении стоя поднимите ногу вбок.

Не сгибайте ногу, следите, чтобы пальцы ног смотрели все время вперед. Чтобы не потерять равновесие, можете помогать себе рукой.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день

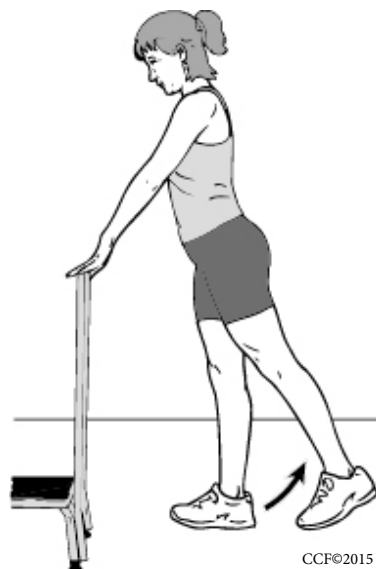


CCF©2015

Растягивание бедра в положении стоя

В положении стоя отведите оперированную ногу назад. Чтобы не потерять равновесие, можете помогать себе руками.

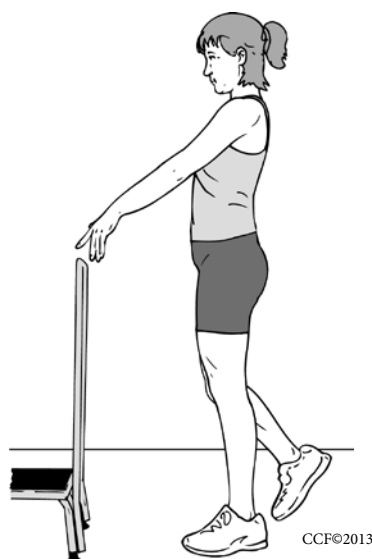
- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день



Положение на одной ноге

Встаньте на одну ногу и сохраняйте равновесие.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)

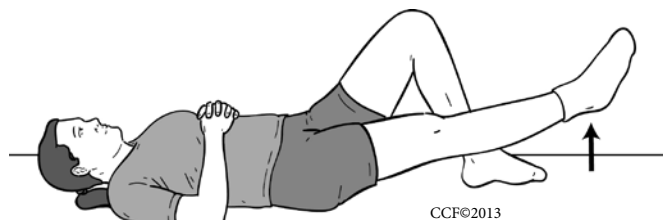


ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ПЕРЕСАЖЕННЫМ КОЛЕННЫМ СУСТАВОМ

Поднимание прямой ноги

Ложитесь на спину, согните здоровую ногу. Напрягите колено прооперированной ноги и медленно поднимайте ногу до уровня согнутого колена. Держите спину плотно прижатой к поверхности.

- Повторять 10 раз (за 1 сеанс)
- Выполнять 2 сеанса в день



Упражнения для укрепления верхней части тела

Перед операцией важно подготовиться к последующей реабилитации. Перечисленные ниже упражнения следует начинать за 4-6 недель до операции. Рекомендуется делать эти упражнения ежедневно или, по крайней мере, 5 дней в неделю.

Укрепляющие упражнения

Делайте круговые движения плечами вперед 10 раз. Затем делайте круговые движения плечами назад 10 раз.

- Повторить 10 раз (за 1 сеанс).
- Выполнять 2 сеанса в день.



CCF©2013

Отведите руки назад и сведите лопатки. При этом не сгибайте руки в локтях. Оставайтесь в таком положении 5 секунд, затем расслабьтесь.

- Повторить 10 раз (за 1 сеанс).
- Выполнять 2 сеанса в день.



CCF©2013

Упражнение для бицепса

В положении стоя отведите одну руку на 90 градусов вбок. Медленно сгибайте локоть и переносите вес в направлении плеча. При этом держите руку ладонью вверх. Повторите те же движения другой рукой. Движения должны быть медленными и скоординированными.

- Повторить 10 раз (за 1 сеанс).
- Выполнять 2 сеанса в день.



Упражнение для трицепса

В положении стоя или сидя поднимите руку таким образом, чтобы приблизить локоть к уху. Поддерживайте согнутый локоть другой рукой. Теперь медленно распрямляйте руку, затем снова согните. Повторите те же движения с другой рукой.

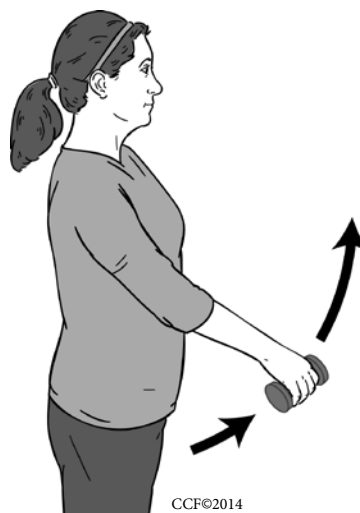
- Повторить 10 раз (за 1 сеанс).
- Выполнять 2 сеанса в день.



Поднимите руку над головой, держа локоть выпрямленным. Очень медленно верните руку в исходное положение.

Это упражнение можно выполнять сидя или стоя. Повторите то же движение другой рукой.

- Повторить 10 раз (за 1 сеанс).
- Выполнять 2 сеанса в день.



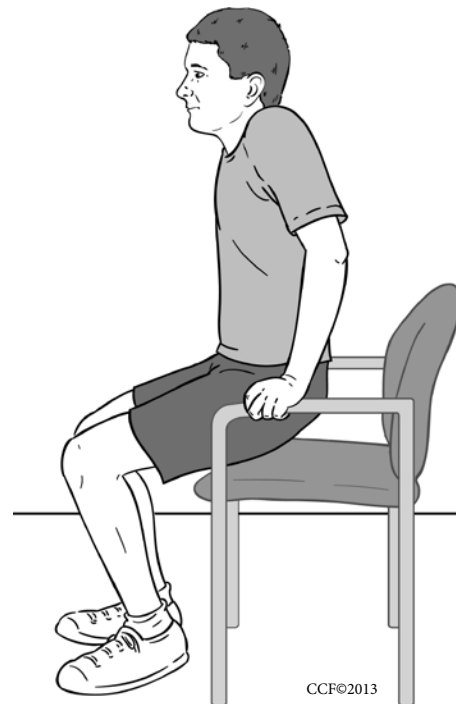
В положении сидя, прижавшись к спинке стула, быстро переместитесь вперед, затем переместитесь назад. Помогайте себе обеими руками.

- Повторить 10 раз (за 1 сеанс).
- Выполнять 2 сеанса в день.



Сидя на крае стула, упритесь в подлокотники и резко поднимитесь со стула. Медленно опуститесь обратно. Помогайте себе обеими руками.

- Повторить 10 раз (за 1 сеанс).
- Выполнять 2 сеанса в день.



Как садиться в машину и выходить из нее после пересадки сустава.

1. Следует отодвинуть переднее пассажирское назад до упора до того, как сядете в машину.
2. Убедитесь, что машина стоит на ровной поверхности рядом с подъездной дорожкой.
3. Подойдите к автомобилю, пользуясь ходунком или костылями.
4. Подойдя вплотную, повернитесь спиной к правой передней дверце, открытой заранее. **Никогда не пытайтесь вначале поставить ногу внутрь!**
5. Можно заранее положить на сиденье пластиковый пакет, чтобы облегчить передвижения.
6. Возьмитесь правой рукой за дверную раму или за подголовник сиденья. Положите левую руку на сиденье или на приборную доску.
7. Медленно опуститесь на сиденье.
8. Сдвиньтесь назад к спинке сиденья.
9. Перенесите ноги внутрь машины. Лучше внести вначале одну ногу, затем другую. Старайтесь держать пальцы ног направленными вверх.
10. НЕ скрещивайте ноги!
11. Выходя из машины, проделайте те же движения в обратном порядке.

Если поездка в автомобиле затягивается, попросите водителя делать остановки каждые 30-45 минут. Выйдя из машины, постоит или походите несколько минут, чтобы размять затекшие мышцы.

Как правило, мы не рекомендуем управлять автомобилем в течение 6-8 недель после операции. Посоветуйтесь со своим доктором, можно ли Вам снова сесть за руль.



