

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ
КОЛЕННОГО СУСТАВА**



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
После операции: Общие положения	4
Необходимые предосторожности после операции	5
Что ожидать? – недели 0-3 (Как измерить сгибание колена)	6
Упражнения: недели 0-3 (Как контролировать боль и отек)	8
I.Обучение способам передвижения:*Как встать с кровати	11
*Как лечь в кровать	
*Как встать со стула или кресла-каталки	
*Как сесть на стул	
Упражнения исходное положение сидя	13
II.Обучение способам передвижения:*Ходьба с ходунками	
*Ходьба по лестнице с ходунками	
III.Обучение способам передвижения:*Ходьба на костылях	17
*Ходьба по лестнице с костылями	
Что ожидать? – недели 3-6	19
Упражнения: недели 3-6	20
IV.Обучение способам передвижения:*Ходьба с тростью	24
Что ожидать? – недели 6-12	25
Упражнения: недели 6-12	26
Руководство по упражнениям от 3 мес. До 1 года	31
Досуг и спорт после тотального эндопротезирования ТС	34
Часто задаваемые вопросы	38
Заключение	39

ВВЕДЕНИЕ

Вам проведена операция по замене коленного сустава и установлен искусственный эндопротез.

Эндопротезирование — это современная высокотехнологичная операция с предсказуемым результатом, при помощи которой миллионы людей по всему миру вернулись к активной жизни.

Но операция -только часть лечения. Дальнейшее восстановление зависит исключительно от вашего организма и вашей нацеленности на результат.

Важно осознавать, что функциональность протезированной ноги теперь полностью зависит от состояния мышечного комплекса. Пациенты, которые готовятся к операции и занимают активную позицию в ходе лечения, восстанавливаются быстрее. Вашими пожизненными рекомендациями являются регулярные занятия ЛФК.

Это руководство наряду с общей информацией описывает назначение и практические советы по выполнению физических упражнений после операции, которые помогут вам на пути к выздоровлению. Тренировки после пройденного реабилитационного курса можно выполнять в домашних условиях.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ: ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Первые дни после операции самые ответственные. Ваш организм ослаблен операцией, Вы еще не полностью восстановились после наркоза, но уже в первые часы после пробуждения постарайтесь чаще вспоминать об оперированной ноге, следить за ее положением.

В первые сутки (3-4 дня) Вам необходимо лежать строго на спине. Затем, если послеоперационный период протекает без осложнений, разрешается ложиться на бок. Спать на животе разрешено как минимум через 10-14 дней после хирургического вмешательства.

В послеоперационном периоде необходимо обеспечить полное разгибание в оперированном коленном суставе. *Между ног пациента помещается специальный валик*, обеспечивающий их умеренное разведение.

Первая перевязка проводится на следующий день после операции, в последующем по показаниям, но не реже 1 раза в 2-3 дня до полного заживления. Через 12-14 дней после операции швы удаляют. Иногда рану ушивают рассасывающимися нитями, которые удалять не нужно.

Активный режим в постели разрешается уже на первые сутки после операции (если ваш хирург не скажет иначе).

Упражнения сразу после операции помогут вам восстановить движения в суставе и укрепить мышцы. Также упражнения помогают:

- ✓ Уменьшить отек
- ✓ Предотвратить образование тромбов
- ✓ Контролировать боль
- ✓ Предотвратить запор
- ✓ Улучшить сон
- ✓ Улучшить равновесие
- ✓ Ускорить заживление послеоперационной раны.
- ✓ Увеличить толерантность к физической нагрузке

Регулярное выполнение физических упражнений может помочь вашему быстрому и легкому восстановлению.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Необходимо всю жизнь соблюдать особенный график физической активности, в щадящем режиме. Вы не являетесь инвалидом, вы – физически здоровый человек, но, имея протез, нуждаетесь в соблюдении некоторых правил:

- спать в первые дни после операции необходимо только на спине;
- при повороте на здоровый бок в постели необходимо использовать валик между коленями и избегать переразгибания сустава.
- первые дни следует избегать большой амплитуды движений в оперированном суставе, не совершайте интенсивные махи ногами;
- не садитесь на корточки, не скрещивайте ноги (когда сидите, держите их на ширине плеч); не рекомендуется сидеть, закинув ногу на ногу. не поджимайте под себя ноги и не становитесь на колени;
- не поворачивайте в сторону только одно колено, поворотные движения должно осуществляться всем туловищем; избегайте резких движений при вставании и приседании.
- не сидите дольше 15-20 минут и не стойте на одном месте дольше 30 минут;
- не сидите в глубоких креслах, на низких диванах и на мягких стульях, следите чтобы высота поверхности, на которую садитесь не была ниже колен.
- не прыгать и не спрыгивать с возвышенных объектов;

Определенные ограничения способствуют сращению рассеченных при операции мышц и связок, формированию новой суставной капсулы, профилактике инфекционных осложнений и снижают риск вывиха эндопротеза, перипротезного перелома и других опасных осложнений.

В течение первых 3 недель после операции важно контролировать боль и отекв области коленного сустава. Необходимо высыпаться и регулярно опорожнять кишечник. Упражнения направлены на улучшение объема движений в коленном суставе.

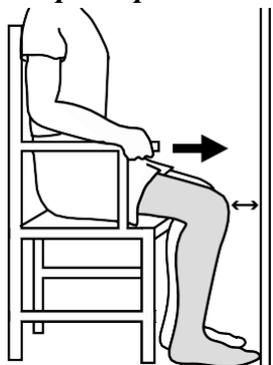
Цели:

- ✓ Сгибать колено как минимум на 90°
- ✓ Разгибать колено, так чтобы между подколенной ямкой и твердой поверхностью оставалось расстояние не более толщины 3 пальцев (5градусов сгибания)

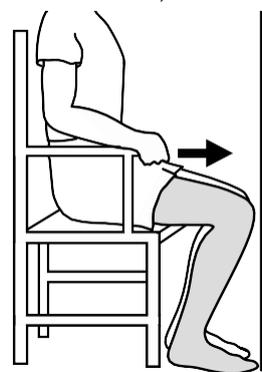
Как измерить сгибание колена

- Сядьте на стул, поставьте стопы ровно, пальцы касаются стены
- Согните колено, подвинувшись вперед на стуле
- Измерьте расстояние между стеной и вашим коленным уставом (как изображено ниже) и запишите. Каждый раз пользуйтесь одним и тем же стулом.

Измерьте расстояние до стены



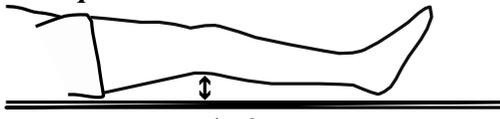
Ваша цель:



Как измерить разгибание колена

- Лягте на спину на твердой поверхности
- Расслабьте ногу и прижмите колено
- Попросите кого-нибудь измерить расстояние под вашим коленом (как изображено ниже)

Измерьте:



Ваша цель:



Цели: к концу 3 недели

- ✓ Двигать ногой в постели и за ее пределами (вначале можно использовать ляжку)
- ✓ Пользоваться стулом, унитазом с высоким сиденьем, садиться и вставать с постели без посторонней помощи
- ✓ Передвигаться по дому с ходунками, костылями или тростью
- ✓ Аккуратно ходить по лестнице с тростью или костылями

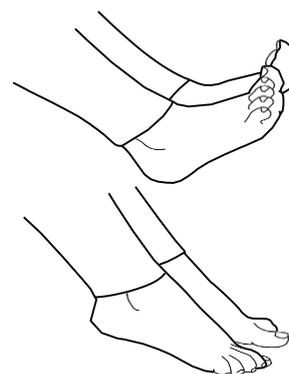
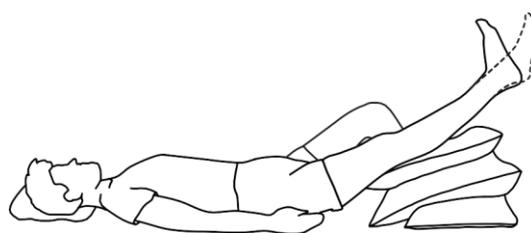
ВАЖНО! Следует прекратить выполнение упражнений и проинформировать вашего лечащего врача, если выполнение упражнений вызывает усиление болей и отек в области коленного сустава. Если вся нога стала горячей или отекла, незамедлительно обратитесь к вашему врачу!

У вас могут болеть мышцы, потому что вы стали делать новые упражнения или вернулись к работе. Если усилившие боли продолжаются и на следующий день, попробуйте меньше стоять и выполняйте меньше упражнений.

У каждого человека свои темпы восстановления. Для достижения цели может потребоваться разное количество времени.

Как контролировать боль и отек:

- ✓ Обеспечьте суставу отдых
- ✓ Чаще меняйте положение (каждые 20 мин) в течение дня
- ✓ Не торопитесь, отдыхайте лежа на кровати 3 раза в день по 30 мин.
- ✓ Положите ногу выше на клиновидную подушку / подлокотник (как показано на рисунке)
- ✓ Держите колено выпрямленным на подушках, стопа и голеностопный сустав выше уровня сердца
- ✓ Выполняйте движения в голеностопном суставе (в положении лежа двигайте стопами вверх и вниз; в положении сидя, поставьте стопы ровно на пол, поднимайте по очереди пальцы и пятки- повторите 10 раз)
- ✓ Выполняйте упражнения каждый час в течение дня.



УПРАЖНЕНИЯ: НЕДЕЛИ 0-3 (двигательный режим: щадящий →тонизирующий)

Сразу после операции старайтесь все свободное время посвящать занятиям лечебной физкультуры. Вначале это будет сопровождаться небольшой болью, но с каждым днем Вам будет становиться легче. Помните, что в оперированном суставе сила трения минимальна. Он представляет собой шарнирное соединение с идеальным скольжением, поэтому все проблемы с ограничением объема движения в суставе решаются не с помощью его пассивной разработки по типу раскачивания, а за счет активной тренировки мышц, окружающих сустав!

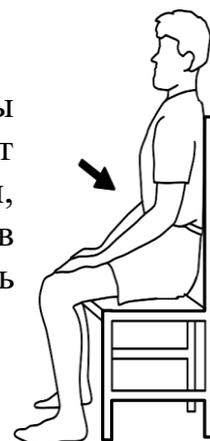
В первые 1-2 недели после операции лечебная физкультура проводится лежа в постели. Все упражнения надо выполнять плавно, медленно, избегая резких движений и чрезмерного напряжения мышц. Во время занятий лечебной физкультурой важное значение имеет правильное дыхание, для профилактики застойных явлений в легких — вдох обычно совпадает с напряжением мышц, выдох — с их расслаблением. Выполнять каждые 2-3 часа, ежедневно.

Дыхательная гимнастика(исходное положение лежа):

- Медленно сделайте глубокий вдох через нос, выдох-через рот- 3 раза.
- Положите одну руку на живот, другую на грудь; сделайте медленно вдох, надуйте живот, выдох-втяните живот -3 раза.
- Выполняйте небольшие покашливания
- Можно выдыхать воздух в трубочку, опущенную в стакан с водой.

Учитесь напрягать свои мышцы кора!

Мышцы кора – это мышцы пресса и тазового дна. Эти мышцы помогают вам держать спину. После операции многих беспокоят боли в спине из-за особенностей движений и походки. Упражнения, укрепляющие мышцы кора, могут снизить или предотвратить боли в спине после хирургического вмешательства. Научитесь напрягать эти мышцы до и во время выполнения упражнений.

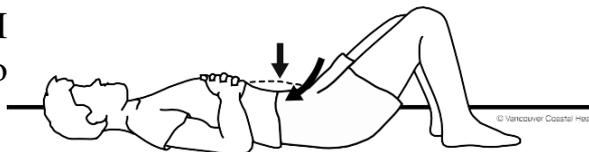


1 а. Диафрагма таза (мышцы промежности)

- Подтяните промежность к пупку ИЛИ представьте, что вы пытаетесь удержать мочеиспускание.
- Удерживайте в течение 6 секунд, затем медленно расслабьте
- Повторяйте 6-8 раз, 3 раза в день

1 б. Нижний пресс

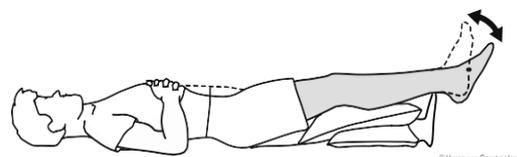
- Втяните пупок к позвоночнику ИЛИ представьте, что вы застегиваете молнию на тесных джинсах.
- Удерживайте в течение 6 секунд, дыхание спокойное, затем медленно расслабьте, как если бы вы расстегивали ваши джинсы. Повторите 6-8 раз, 3 раза в день
- Не напрягайте верхнюю часть грудной клетки.



2 а. Движения в голеностопном суставе

Помогают уменьшить отек и риск образования тромбов

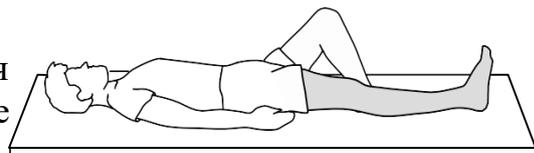
- Отклоняйте с легким напряжением ваши стопы от себя и на себя
- Сжимайте и разжимайте пальцы ног
- Упражнение надо выполнять обеими ногами по 8-15 повторений каждые 5-10 минут



2 б. Напряжение бедра (простой вариант)

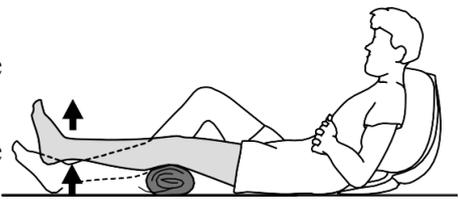
Укрепляет четырехглавую мышцу бедра, которая необходима для стабильности в коленном суставе при ходьбе.

- Коленная чашечка и пальцы ног направлены в потолок
- Потяните пальцы на себя
- Напрягите мышцы на передней поверхности бедра и давите подколенной ямкой о поверхность кровати
- Удерживайте в течение 6 секунд, повторите 6-8 раз.



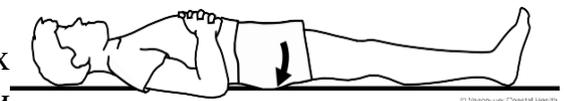
Напряжение бедра (усложненный вариант)

- Сверните валиком большое полотенце и положите его под колено
- Давите подколенной ямкой на свернутое полотенце
- Выпрямите ногу, удерживайте в течение 6 секунд, повторите 6-8 раз, 1 раз в день.
- Если это упражнение не получается, не отчаивайтесь! При тренировке уже через несколько дней успех придет непременно.



2 с. Напряжение ягодичных мышц

- Лягте на спину, ноги выпрямлены
- Напрягите ягодичные мышцы, сведите их вместе, как если бы вы удерживали карандаш между ягодицами
- Задержитесь на 5-6 сек., затем медленно расслабляйте



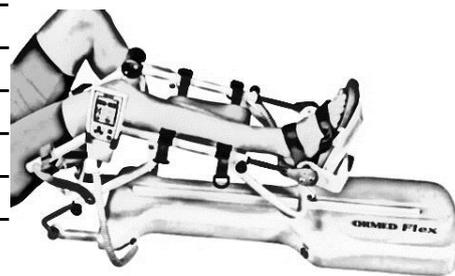
➤ Выполняйте упражнение 3 раза в день по 6-8 повторений

Со второго дня можно:

- ✓ лежать на боку, на стороне оперированной ноги;
- ✓ самостоятельно присаживаться в кровати до 90 градусов с опорой на руки;
- ✓ (если ваш врач не сказал иначе!) присаживаться в постели с опущенной на пуф **оперированной конечностью**. Ноги следует спускать в сторону здоровой ноги, поэтапно отводя здоровую ногу и подтягивая к ней оперированную. *Не должно быть наружного поворота стопы!* В первые дни сидеть с опущенными ногами следует в течение 5-10 минут, не более 40-45 минут в день, из-за возможного нарушения венозного оттока крови.

Сразу необходимо запомнить, что перед тем как садиться или вставать, Вам необходимо забинтовать ноги эластичными бинтами, от кончиков пальцев до паховой складки без снятия на ночь или надеть специальные эластичные чулки для профилактики тромбоза вен нижних конечностей! (на общий срок 10 недель со дня операции).

Для облегчения разработки движений в суставе со вторых суток Вы начнете работать на механотерапевтическом аппарате – специальном устройстве, которое по заданной программе будет само сгибать и разгибать Вашу ногу в коленном суставе с постепенным увеличением времени и скорости процедуры в диапазоне от 0/40 до 0/90 градусов.



Тренажеры эффективны, однако они не заменят Ваших собственных стараний! Нужно заниматься и развивать Ваши мышцы для того, чтобы они были готовы к тому времени, когда Вы будете ходить без посторонней помощи, за счет активной тренировки мышц, окружающих сустав!

Вставать самостоятельно, как правило, разрешают на 2-3 день после операции. Вставать после операции первый раз следует только с медицинским работником. В это время Вы еще чувствуете слабость, поэтому в первые дни кто-то обязательно должен помогать Вам, поддерживая Вас. Вы можете ощущать легкое головокружение, однако постарайтесь опираться на свои силы настолько, насколько это возможно. Помните, чем быстрее Вы встанете, тем быстрее начнете сами ходить.

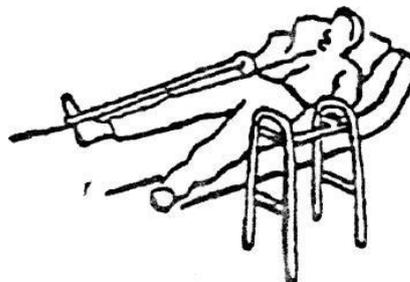
При ходьбе в первые 7-10 дней можно лишь касаться оперированной ногой пола. Затем несколько увеличьте нагрузку на ногу, пытаясь наступать на нее с силой, равной весу вашей ноги или 20 % веса вашего тела. Ходить можно так долго, как позволяет Ваше самочувствие, состояние ноги, не уменьшая время лечебной гимнастики.

Если Вы занимаетесь гимнастикой недостаточно, неправильно, злоупотребляете ходьбой, отек ног к концу дня будет увеличиваться. В этом случае обратитесь за разъяснением к врачу.

I. ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Цель: Научить Вас правильно ложиться и вставать с кровати, садиться и вставать со стула, соблюдая при этом правильное положение ноги.

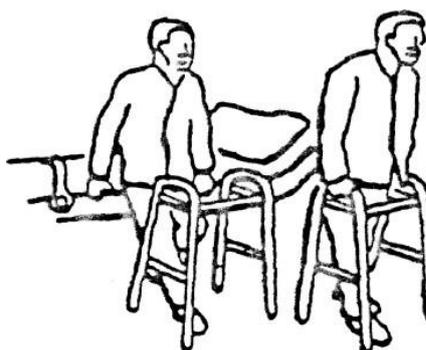
КАК ВСТАТЬ С КРОВАТИ



Держите ноги врозь, слезая с края кровати, причем спускайтесь со стороны здоровой ноги.



Поворачивайтесь на пояснице, помогая себе локтями. Держите туловище прямо, а оперированную ногу в сторону. Опуская ногу на пол, не позволяйте стопе поворачиваться наружу.



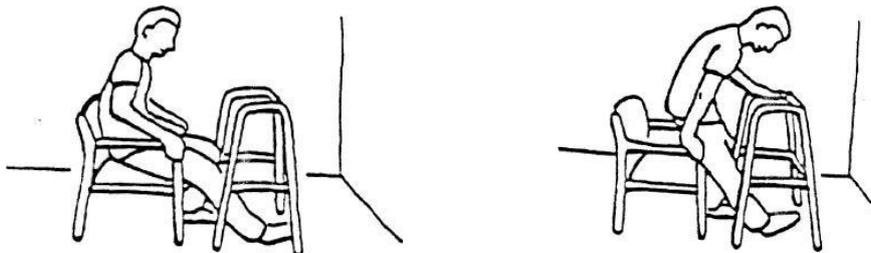
- Сядьте на край кровати, оперированную ногу держите перед собой.
- Пытаясь встать, не сгибайте ногу.
- Вставая, возьмите ходунки одной рукой.
- Можно переносить вес тела на новый сустав так, как советует Ваш врач.

КАК ЛЕЖЬ В КРОВАТЬ

Совершите указанные действия в обратном порядке, но, начиная садиться, будьте уверены, что кровать находится позади Вас, а оперированная нога - немного впереди.

КАК ВСТАТЬ СО СТУЛА ИЛИ КРЕСЛА – КАТАЛКИ

Пытаясь встать, придвиньтесь к краю кровати или стула. Держите обе ноги перед собой: оперированную - вытянутой, здоровую - согнутой. Действуя руками, оттолкнитесь от края кровати или подлокотников.



- Вставая, перенесите вес на здоровую ногу и возьмитесь рукой за поручень ходунков. Одновременно подтяните вытянутую оперированную ногу к здоровой ноге.
- Не подтягивайтесь на ходунках - это может вызвать падение на спину.
- Прежде чем сделать первый шаг, немного постоит, держась за поручни ходунков, чтобы принять устойчивое равновесие.

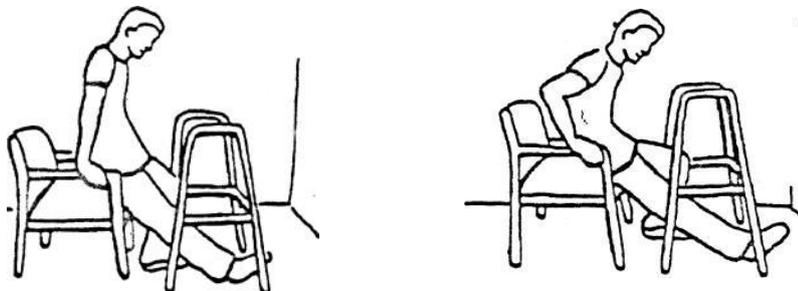
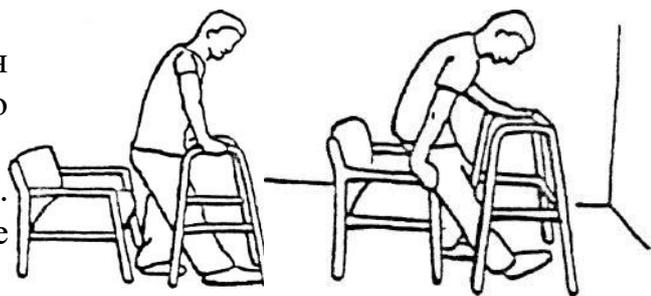


КАК СЕСТЬ НА СТУЛ

Медленно приблизьтесь спиной к стулу, пока не почувствуете его. Подвиньте оперированную ногу вперед, затем обопритесь одной рукой на стул.

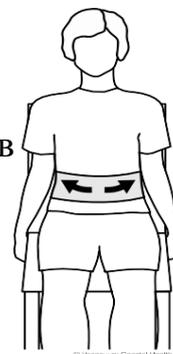
Медленно опуститесь на стул, глядя прямо перед собой и держа оперированную ногу вытянутой вперед.

- Опускаясь на стул, не держитесь за ходунки.
- Опускайтесь плавно, чтобы не «плюхнуться» на стул.



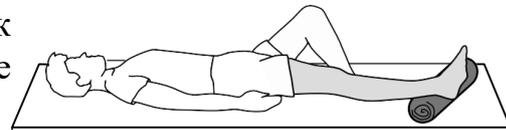
2 d. Дыхательные упражнения (исходное положение сидя)

- Сядьте прямо, плечи расслаблены
- Напрягите мышцы кора
- Медленно вдохните носом, почувствуйте движение ребер в стороны (мышцы кора напряжены)
- Повторять каждый час по 6 раз



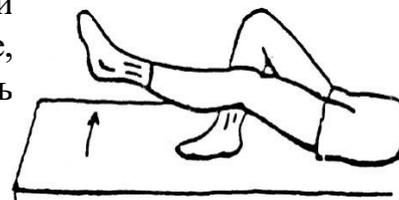
2 e. Разгибание колена

- Сверните валиком небольшое полотенце/валик и положите его под пятку, чтобы стопа не касалась кровати
- Коленная чашечка и пальцы ног направлены в потолок
- Слегка напрягите мышцы на передней поверхности бедра
- Удерживайте в течение 6 секунд, повторите 6-8 раз, 3 раза в день



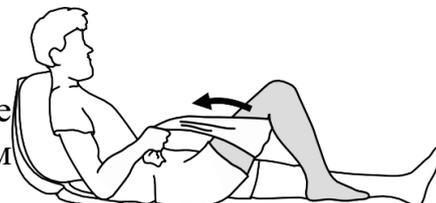
Разгибание колена (усложненный вариант) - при достижении полного разгибания в коленном суставе, валик/полотенце убирайте и продолжайте тренировать четырехглавую мышцу,

- удерживая колено полностью выпрямленным
- приподнимите ногу на 30-40 см от поверхности кровати, удерживая ее 5-10 сек.
- Упражнение следует повторять несколько раз /день (до усталости).



2 f. Сгибание колена (скольжение пяткой)

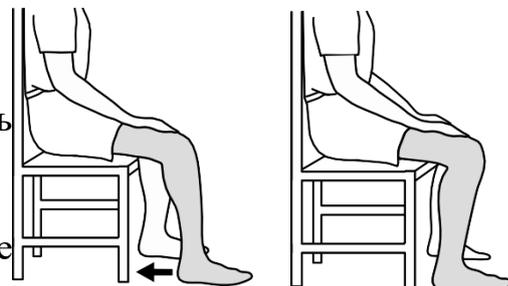
- Согните ногу в колене
- Чтобы подтянуть пятку к ягодице, вы можете помогать себе руками, или обернуть полотенцем заднюю поверхность бедра



- Удерживайте в течение 6 секунд
- Повторите 6-8 раз. Выполняйте упражнение 3р/ в день.
- Во время упражнения не скрещивайте ноги и не поворачивайте стопу наружу.

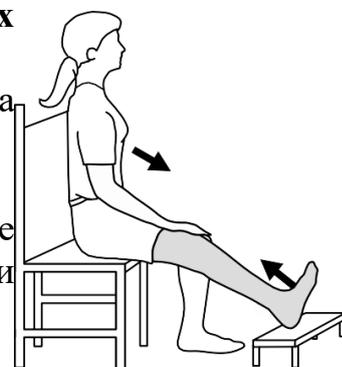
2 g. Сгибание колена в положении сидя

- Сядьте так, чтобы стопы стояли на полу
- Скользите пяткой назад, чтобы согнуть колено.
- Удерживайте в течение 6 секунд
- Повторите 6-8 раз. Выполняйте упражнение 1р/день.



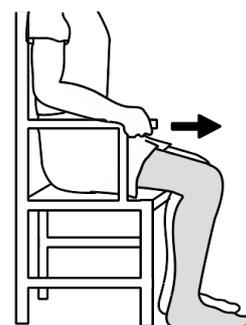
2 h. Стрейчинг задней поверхности бедра (подколенных сухожилий)

- Сядьте на краешек твердого сидения и поставьте пятки на пол
- Выпрямите ногу и потяните пальцы на себя
- держите спину прямо. Наклонитесь вперед, пока не почувствуете легкое натяжение по задней поверхности бедра.
- Удерживайте в течение 30 секунд
- Повторите 3-4 раз, выполняйте упражнение 1 раз в день.



2 i. Пассивное сгибание колена

- Сядьте на стул, стопы на полу
- Держите стопы неподвижно на полу
- Сдвиньте ягодицы вперед на стуле, чтобы согнуть колени
- Задержитесь на 6 секунд
- Повторите 8-15 раз, выполняйте 1 раз в день.



2 к. Сгибание колена с поддержкой

- Сядьте на твердый стул
- Перекрестите не оперированную ногу поверх оперированной ноги
- Слегка надавите не оперированной ногой, пока не почувствуете легкое натяжение по передней поверхности оперированного колена
- Задержитесь на 6 секунд. Повторите 8-15 раз.
- Выполняйте 1 раз в день.

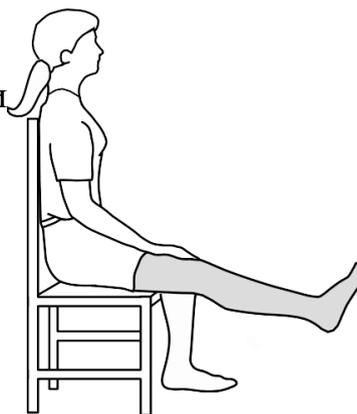


21. Выпрямление колена в положении сидя

- Сядьте на твердый стул
- Прижмите заднюю поверхность бедра к поверхности стула и выпрямите оперированную ногу

Усложненный вариант: наденьте утяжелитель на голеностопный сустав

- задержитесь на 6 секунд. Повторите 8-15 раз.
- Выполняйте 1 раз в день.



II ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ХОДЬБА С ХОДУНКАМИ

Цель: Научить Вас правильно ходить с искусственным суставом. Эта программа способствует заживлению мягких тканей вокруг оперированного сустава. *Ходьба по ровной поверхности.*

Возьмите в руки ходунки и поставьте их перед собой на все четыре ножки на удобном для себя расстоянии (обычно это длина вытянутой руки). Передвиньте оперированную ногу вперед к ходункам, затем шагните здоровой ногой, плавно перенося ее мимо оперированной.



- Не делайте слишком широких шагов, стоя близко к ходункам.
- Сохраняйте дистанцию между собой и ходунками. Если Вы стоите слишком близко, вы рискуете упасть вперед вместе с ними.
- Держите голову прямо, смотрите вперед. Старайтесь не смотреть под ноги – это может быстро утомить Вас и, кроме того, можете на что-либо натолкнуться.
- Шагайте медленно, никогда не спешите при ходьбе.



ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ С ХОДУНКАМИ

Падение в течение первых недель после операции может повредить эндопротез и привести к необходимости еще одной операции. Особенно осторожным надо быть при ходьбе по лестнице. Вы должны использовать ходунки, костыли, трость, поручни или другие вспомогательные приспособления, пока сустав не окрепнет, восстановится подвижность или сила входящих в него мышц. Прибегайте к чьей-либо помощи до тех пор, пока не научитесь ходить сами.

Подъем

Сложите ходунки и поставьте их рядом. Возьмитесь одной рукой за перила и другой рукой за ходунки так, чтобы их передние ножки стояли на первой ступени, а задние - на полу. Шагните здоровой ногой на первую ступень. Опираясь на сложенные ходунки и перила, шагните на ту же ступень оперированной ногой.



Повторяйте движения в той же последовательности, передвигая ходунки и поднимаясь с каждым шагом на одну ступень.

Спуск

- Производится в обратной последовательности.



- Пользуйтесь для опоры ходунками и перилами.
- Шагайте вниз сначала оперированной, а затем здоровой ногой на ту же ступень
- Спускайтесь с каждым шагом только на одну ступень.

III ОБУЧЕНИЕ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

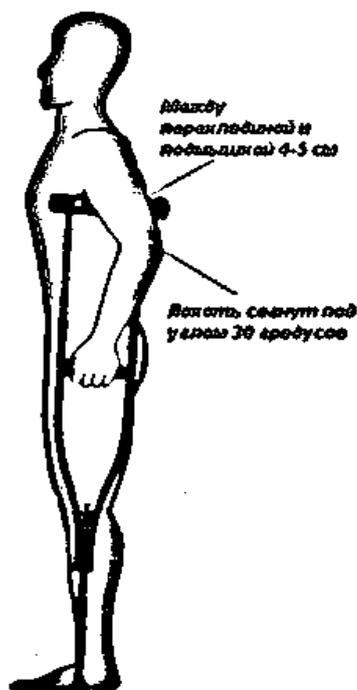
ХОДЬБА НА КОСТЫЛЯХ

Если прооперировано одно колено, можно ходить либо с одновременной опорой на оба костыля и ногу, либо переменным шагом. Если прооперированы оба колена, больше подходит переменный шаг.

Один из самых важных моментов в первые несколько недель после операции является ходьба при помощи дополнительных средств опоры. (ходунки→костыли→трость). Каждое из этих приспособлений требует специальных разъяснений по применению.

КОСТЫЛИ.

- Костыли должны быть подобраны Вам по росту.
- Когда Вы стоите прямо, зазор между подмышкой и плечиком костыля **должен быть в два пальца.**
- Вес Вашего тела не должен приходиться на подмышки, а должен быть распределен поровну на оберуки на рукоятках костылей.
- Плечики костылей должны быть зажаты подмышками для равновесия.



Одновременная опора на оба костыля и ногу.

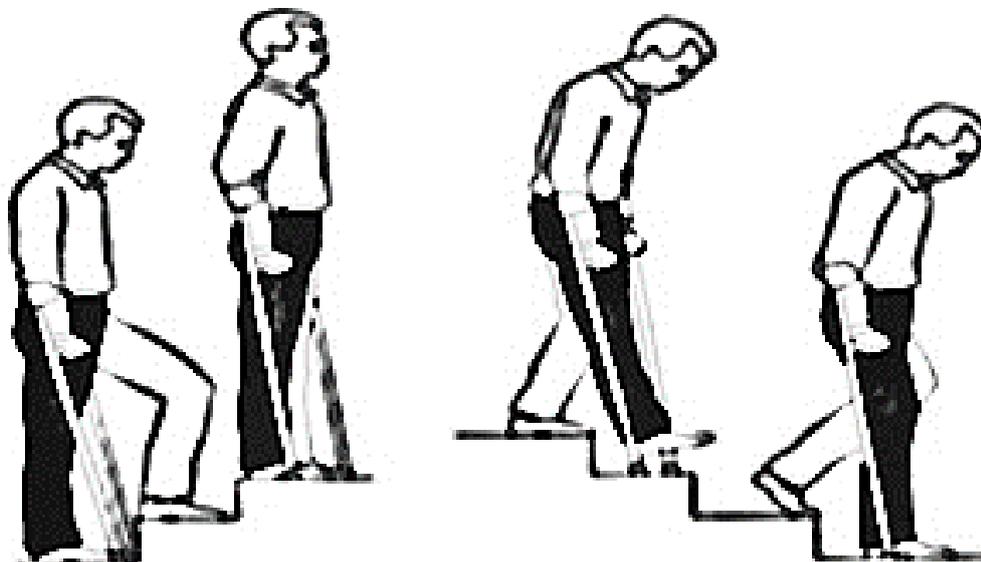
Вынесите костыли вперед, наступить на оперированную ногу между костылями, начиная с пятки. Перенесите вес на костыли и прооперированную ногу. Сделайте шаг здоровой ногой за линию костылей.

Переменный шаг.

Вынесите вперед правый костыль и левую ногу, затем левый костыль и правую ногу. Продолжать попеременно выполнять эти действия. Держать спину прямой и делать шаги нормальной длины.

ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ С КОСТЫЛЯМИ

Итак, Вы довольно уверенно ходите на костылях по палате и коридору. Через 5-7 дней после операции пора учиться ходить по лестнице на костылях (если ваш лечащий врач не скажет иначе).





Передвигаясь на костылях по лестнице, помните, что **наверх** надо шагать сперва здоровой ногой, **а вниз**- напротив, сперва оперированной.

НАВЕРХ - здоровая нога → костыль → оперированная нога

ВНИЗ - костыли → оперированная нога → здоровая нога.

При выработке правильного стереотипа ходьбы возможны типичные ошибки:

1. Первая ошибка заключается в *неравномерности шага*: Вы делаете оперированной ногой шаг более длинный, а «здоровой» ногой – более короткий. Следует делать более короткий шаг оперированной ногой и более длинный – «здоровой» с тем, чтобы добиться в конечном итоге равномерности шага.

2. Второй ошибкой является то, что Вы *сгибаете оперированную ногу в коленном суставе при завершении фазы опоры*. Следует обучить больного не отрывать пятку и держать ее как можно ближе к поверхности земли в последнюю стадию фазы опоры (до момента приподнимания всей ноги в фазу переноса).

3. Третья ошибка- Вы *наклоняете туловище вперед*. Следует научиться во время средней и поздней стадий опоры, сохранять положение «таз вперед – плечи назад», не забывая при этом о «заблокированных» коленных суставах.

4. Четвертая ошибка является модификацией первой и заключается том, что туловище во время шага оказывается впереди костылей (костыли остаются несколько сзади и осевая нагрузка на них перераспределяется неправильно).

Что ожидать: 3-6 недель после операции

Спустя 3 недели после операции болезненные ощущения в коленном суставе уменьшатся, и вы сможете увеличить нагрузку при выполнении упражнений, чтобы достичь цели.

Задачи к концу 6 недели:

- ✓ Сгибать колено на 105-120 градусов
- ✓ Полностью разгибать ногу в колене
- ✓ Ходить пешком, подниматься и спускаться по ступеням, равномерно распределяя нагрузку на ноги
- ✓ Заниматься на велотренажере
- ✓ Садиться и вставать со стула средней высоты

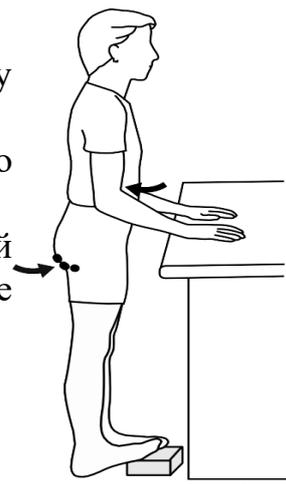
УПРАЖНЕНИЯ: НЕДЕЛИ 3-6 (двигательный режим ранний восстановительный)

Продолжайте выполнять упражнения 0-3 недели при необходимости.

После того, как Вы научились уверенно стоять и ходить без посторонней помощи, лечебную физкультуру необходимо расширить следующими упражнениями, выполняемыми в положении стоя на здоровой ноге, держась руками за опору.

3 а. Стрейчинг голени

- Встаньте позади опоры поставьте одну ногу на твердую книгу (7-8 см толщиной), вторая нога позади на полу
- Напрягите мышцы кора и ягодицы (представьте, что удерживаете карандаш между ягодицами)
- Подайте таз вперед, почувствуйте натяжение по задней поверхности голени (вы можете также почувствовать натяжение по передней поверхности бедра)
- Поменяйте ноги и повторите упражнение
- Удерживайте стрейчинг в течение 30 секунд
- Выполняйте упражнение 1 раз в день 3-4 повторений.



3 б. Отведение оперированной ноги в сторону

При выполнении упражнения нужно контролировать, чтобы бедро, колено, стопа были направлены строго вперед

- Поставьте на пол какой-либо предмет небольшой высоты и встаньте на него здоровой ногой.
- Необходимо, чтобы Вы стояли несколько выше уровня пола так, чтобы оперированная нога не касалась его.
- Для сохранения равновесия можно придерживаться, например, спинку стула.
- Отводите оперированную ногу в сторону, а затем возвращайте ее обратно.
- Нога должна быть прямой при этом не следует вытягивать пальцы ног. Повторяйте несколько раз.



3 с. Отведение прямой прооперированной ноги назад

- Стоя и держась за что-либо устойчивое, отводите прямую ногу назад, удерживайте в течении 2-3 сек и затем медленно возвращайте ее в исходное положение.
- Отводя ногу, не наклоняйтесь, следует держать спину прямой.



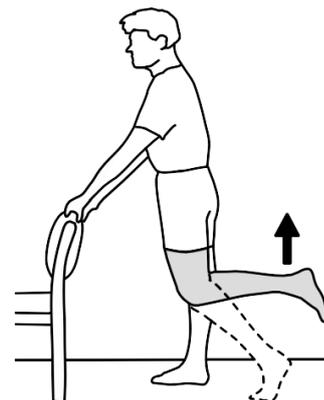
3 d. Сгибание колена вперед

- Встаньте перед стулом, возьмитесь за спинку обеими руками.
- Слегка согните ногу в колене и приподнимите ее.
- Сохраняйте такое напряженное положение в течение некоторого времени. Затем медленно опустите ногу.
- Повторяйте 10 раз 3 раза в день.

Колено должно быть направлено вперед, а стопа – располагаться параллельно полу.

3 е. Сгибание колена в положении стоя

- Стоя и держась за что-либо устойчивое встаньте на не оперированную ногу
- Согните ногу в колене, направляйте пятку кягодице
- Удерживайте 5- 6 секунд
- Повторите 8-15раз
- Выполняйте 1раз в день.



3 f. Выпады на ступенях

Поставьте оперированную ногу на ступеньку

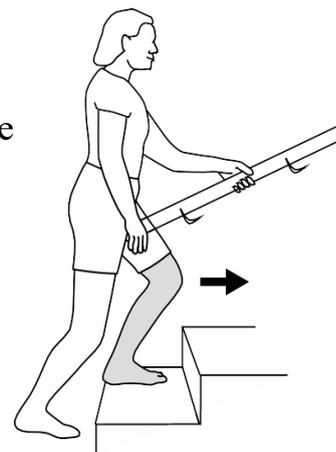
Для равновесия держитесь за перила

Медленно согните колено вперед, пока не почувствуете натяжение на передней поверхности колена

Удерживайте 5-6 секунд.

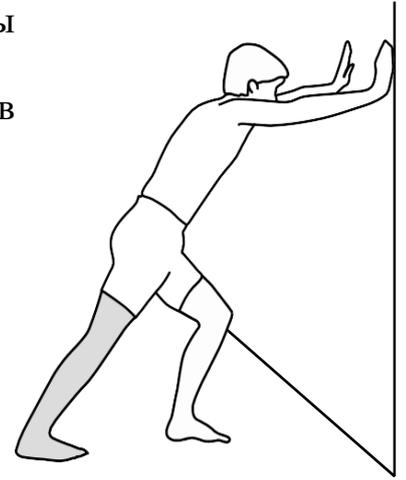
Повторите 6-8 раз.

Выполняйте 1 раз в день.



3 g. Стрейчинг голени

Встаньте лицом к стене, оперированная нога впереди
Держите «заднюю» ногу прямой, пятка на полу, пальцы
направлены вперед
Опирайтесь о стену, пока не почувствуете натяжение в
голении «задней» ноги
Удерживайте 30 секунд.
Повторите 3-4 раз.
Выполняйте 1 раз в день.



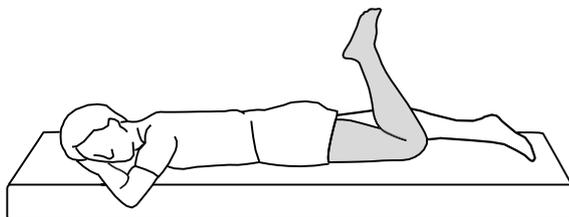
Если Вы будете заниматься гимнастикой изо дня в день, боль в коленном суставе будет беспокоить все меньше и меньше, увеличится сила мышц ног, увеличится объем движений в оперированном суставе. В это период, когда Вы можете занимать в постели любое положение (лежать на животе, поворачиваться на живот через оперированную ногу), свободно сидеть, ходить на костылях по отделению, проводимые ранее упражнения для коленного сустава необходимо разнообразить.

3 h. Активное сгибание колена

Лежа на животе с выпрямленными ногами
Попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, пятку направляйте к ягодице
Совет: вы можете помогать себе не оперированной ногой, чтобы согнуть оперированную ногу.

Удерживайте 5-6 сек. Повторите 6-8 раз, стремясь каждый раз увеличивать величину сгибания колена.

Выполняйте 1 раз в день.



3 i. Пассивное разгибание колена

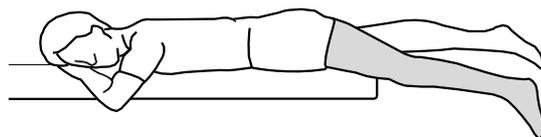
Лягте на живот

Свесьте стопу оперированной ноги с края кровати

Позвольте ноге разогнуться под действием силы тяжести

Усложненный вариант: свесьте с края кровати голень и колено.

Удерживайте 30 секунд. Повторите 1 раз. Выполняйте 3 раза в день.

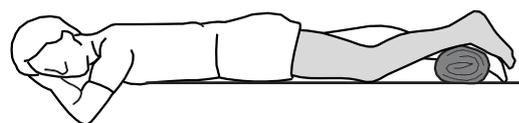


3 k. Активное разгибание колена

Лягте на живот

Подложите под голеностопный сустав большой валик, выпрямите ногу в колене.

Удерживайте 5-6 сек. Повторите 6-8 раз. Выполняйте 3 раза в день.



3 l. Подъем ноги, лежа на боку

➤ Лягте на бок с не оперированной стороны, между ног положите подушку

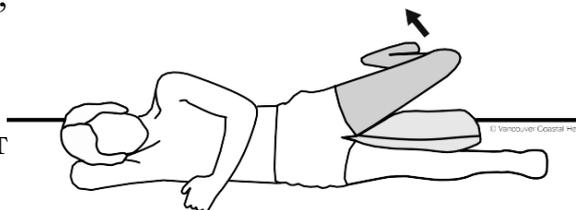
➤ Согните колени, напрягите мышцы кора

➤ Приподнимите ногу с подушки за счет сокращения ягодичных мышц

➤ Держите таз неподвижно, не заваливайтесь назад

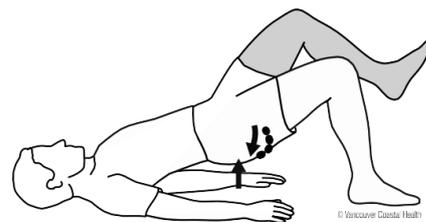
➤ Задержитесь в этом положении на 6 секунд

Выполняйте упражнение 3 раза в неделю по 8-15 повторений.



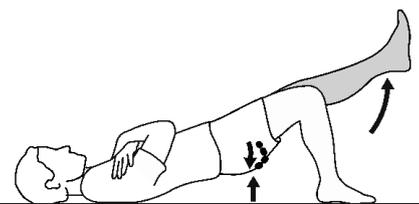
3 п. 1 Мостик с согнутой ногой

- Лягте на спину, ноги согнуты в коленях
- Напрягите мышцы кора
- Поднимите и выровняйте таз
- Согните оперированную ногу в тазобедренном суставе до угла 90°



3 п. 2 Мостик с прямой ногой

- Держите таз, опираясь на неоперированную ногу.
- Выпрямите оперированную ногу.
- Держите бедра, колени параллельно друг другу.
- Выполняйте упражнение 3 раза в неделю по 8-15 повторений.



3 р. Активное сгибание колена сидя

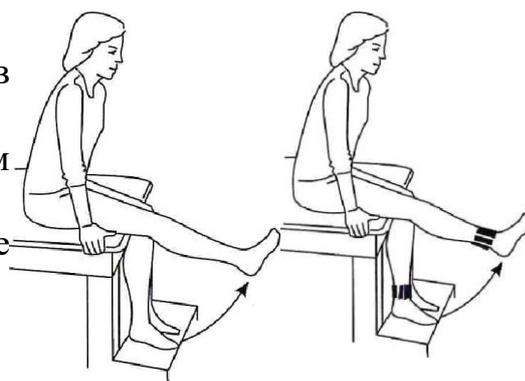
Сядьте на стул так, чтобы оперированный сустав имел надежную опору.

Медленно разгибайте ногу в колене, затем медленно опускайте на опору.

Усложненный вариант: к ноге подвешивайте дополнительный груз.

Удерживайте 5-6 сек. Повторите 6-8 раз.

Выполняйте 3 раза в день.



3 т. Вертикальный велотренажер- одним из лучших способов для восстановления мышечной силы и полного объема движений после эндопротезирования коленного сустава является использование вертикального велотренажера.

Вот несколько полезных советов для безопасного использования велотренажера:

- Используйте вертикальный, а не горизонтальный (лежачий) велотренажер
- Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы при почти разогнутом колене Ваша ступня только касалась педали.
- Сначала педаль поворачивается назад.
- Движение вперед возможно, если комфортно осуществляется вращение педали назад.
- По мере нарастания силы мышц (в течение примерно 4-6 недель) усиливайте сопротивление тренажера.
- Занимайтесь 10-15 минут дважды в день, постепенно повышая до 20-30 минут, 3-4 раза в неделю.



ХОДЬБА С ТРОСТЬЮ

Как правило, в течение 6 недель после операции больной переходит от пользования костылями к трости. Сроки дозирования осевой нагрузки индивидуальны и зависят от состояния мышц нижних конечностей каждого конкретного больного.

- Трость должна быть подобрана Вам по росту.
- Когда Вы стоите прямо и держите трость в 15 см от себя, то локоть при этом должен быть слегка согнут.
- **Всегда держите трость со стороны здоровой ноги.** Например, если Вам оперировали правый сустав, трость держите левой рукой, что потребует от Вас определенного навыка, если Вы правша. Однако это необходимо для выработки нормальной походки.

В общих чертах последовательность движений при ходьбе с тростью следующая:

- поставьте трость на расстоянии 15-20 см перед собой
- затем поставьте ступню оперированной ноги вперед на одну линию с тростью, а другой ногой шагайте вперед.
- Для передвижения вверх и вниз по лестнице свободной рукой по возможности держитесь за перила.
- Вверх шагайте сначала здоровой ногой, затем тростью, а затем оперированной ногой.
- Двигаясь вниз, вначале поставьте трость и оперированную ногу, а затем – здоровую.

Рост, см	Высота трости, см
200	105
195	102
190	99
185	96
180	93
175	92
170	89
165	86
160	83
155	80
150	77
145	74



Что ожидать: 6 - 12 недель после операции

К 6-12 неделе после операции вы почувствуете себя гораздо увереннее в ежедневной активности. Обсудите с вашим реабилитологом, как лучше увеличить физическую нагрузку. Прочитайте в нашем руководстве рекомендации по упражнениям на укрепление, гибкость и равновесие.

Задачи к концу 12 недели:

- ✓ Ходить на более длинные расстояния, равномерно распределяя вес на ноги
- ✓ Сгибать колено на 105-120 градусов
- ✓ Полностью разгибать ногу в колене

Помните:

У вас могут болеть мышцы, потому что вы стали делать новые упражнения или вернулись к работе. Придерживайтесь наших советов по контролю над болью и отеком.

У каждого человека свои темпы восстановления. Для достижения цели может потребоваться разное количество времени. Расскажите вашему врачу, чем вы обеспокоены.

Упражнения для ходьбы и равновесия

Выполняйте упражнения для мышц кора, когда начнете делать следующие упражнения:

4 а. Перенос веса тела из стороны в сторону

Встаньте лицом к столу или столешнице

Поставьте ноги на ширине плеч

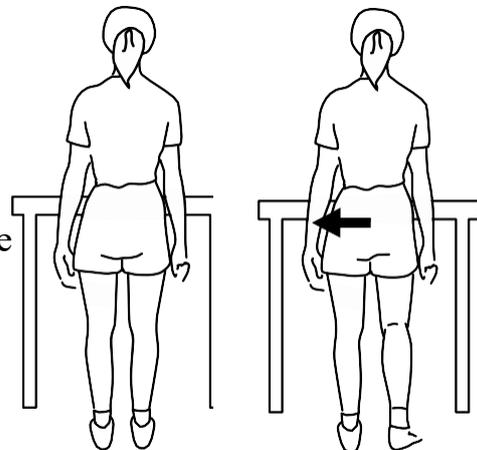
Аккуратно переносите вес тела с ноги на ногу

Усложненный вариант: поднимайте стопы и делайте шаги из стороны в сторону

Удерживайте 3-4 секунд.

Повторите 8-15 раз.

Выполняйте 1 раз в день.



4 б. Перенос веса тела вперед и назад

Встаньте лицом к столу или столешнице

Поставьте одну стопу впереди другой

Переносите вес тела вперед и назад

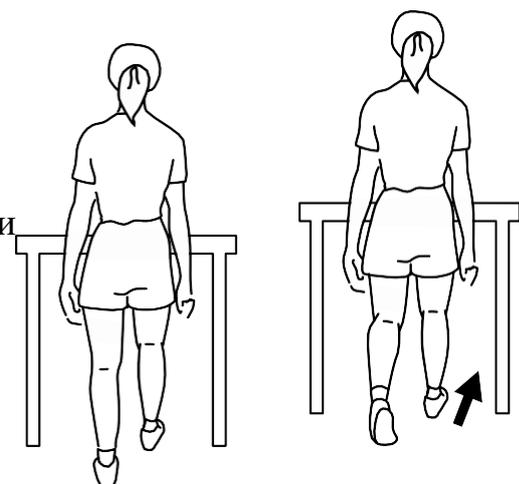
Поменяйте ноги и повторите упражнение

Усложненный вариант: поднимайте стопы и делайте шаги вперед и назад

Удерживайте 3-4 секунд.

Повторите 8-15 раз.

Выполняйте 1 раз в день.



4 с. Мини-приседания

Для опоры держитесь за стол или столешницу

Встаньте прямо, стопы держите ровно

Слегка согните ноги в тазобедренных и коленных суставах, держите вес на пятках и коленях над вторым пальцем ноги

Медленно вернитесь в исходное положение

Удерживайте 5- 6 секунд.

Повторите 8-15 раз.

Выполняйте 1 раз в день.



4 d. Подъем на пятки и носки

Для опоры держитесь за стол или столешницу

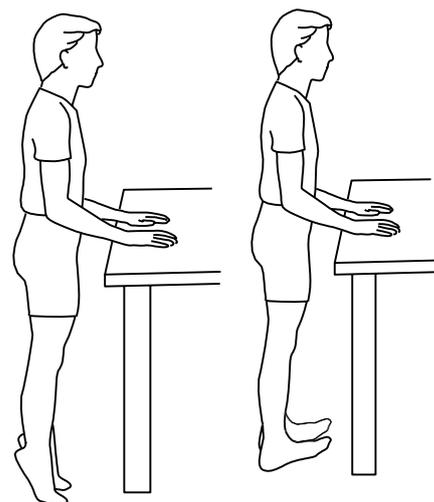
Поднимитесь на носки

Задержитесь на 3-4 секунд

Перекатом переместитесь на пятки, поднимите пальцы

Повторите 8-15 раз.

Выполняйте 1 раз в день.



4 e. Баланс на одной ноге

Встаньте лицом к столу или столешнице.

Для безопасности поставьте стул позади себя

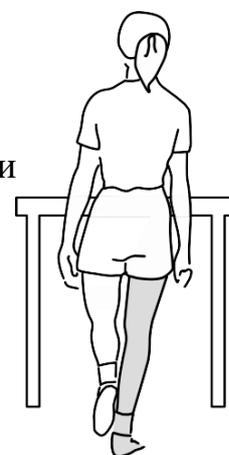
Встаньте на оперированную ногу

Оторвите не оперированную ногу от пола, держите таз ровно и спину прямо

Удерживайте 3-4 секунд.

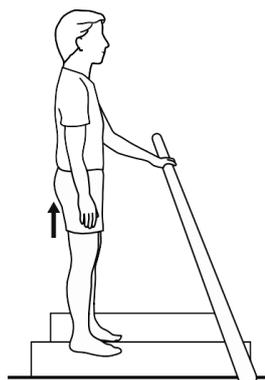
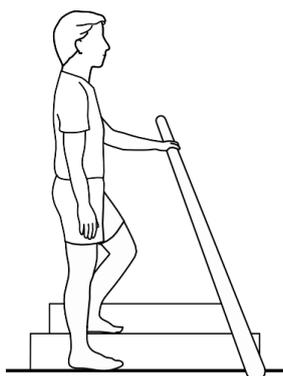
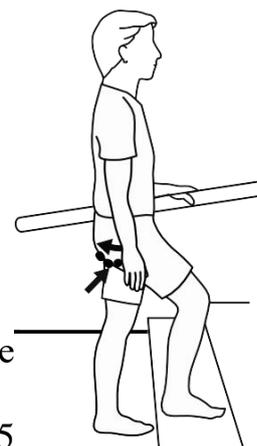
Повторите 3-4 раз.

Выполняйте 1 раз в день.



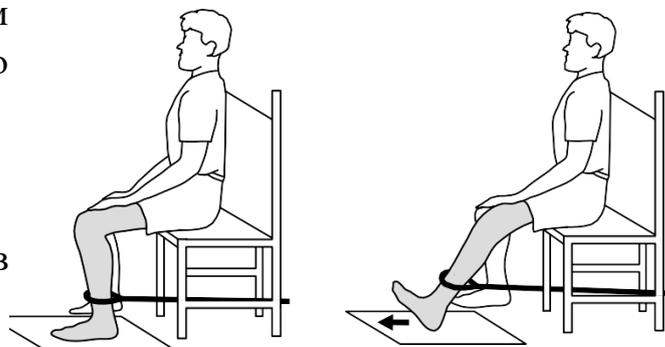
4 f. Упражнение на ступеньках: вверх/вниз, вперед, в сторону

- Для равновесия держитесь за перила
- Напрягите мышцы кора
- Поставьте одну стопу на ступеньку
- Напрягите ягодицы и поднимитесь на ступеньку
- Вернитесь на нижнюю ступеньку
- Держите таз ровно на протяжении всего упражнения
- Не подтягивайтесь руками за перила
- Не нагибайтесь вперед
- Возьмитесь за перила с другой стороны и повторите упражнение
- Выполняйте упражнение 3 раза в неделю по 8-15 повторений.



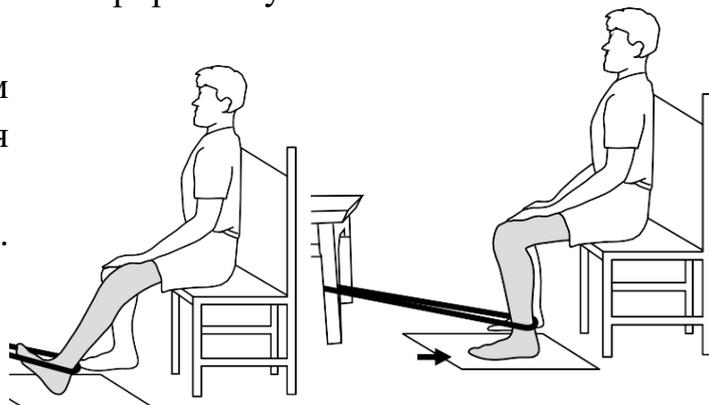
5 а. Разгибание колена с сопротивлением

- Прикрепите эластичную ленту к надежному предмету и, другим концом, к оперированной ноге, как показано на рисунке
- Сядьте прямо на стул и поставьте оперированную ногу на полотенце
- Скользящим движением подвиньте стопу вперед до выпрямления в колене
- Удерживайте в течение 5- 6 секунд.
- Повторите 6-8 раз.
- Выполняйте упражнение 1 раз в день.



5 б. Сгибание колена с сопротивлением

- Прикрепите эластичную ленту к надежному предмету и, другим концом, к оперированной ноге, как показано на рисунке
- Сядьте прямо на стул и поставьте оперированную ногу на полотенце
- Скользящим движением подвиньте стопу назад до сгибания в колене
- Удерживайте 5- 6 секунд.
- Повторите 6-8 раз.
- Выполняйте 1 раз в день.



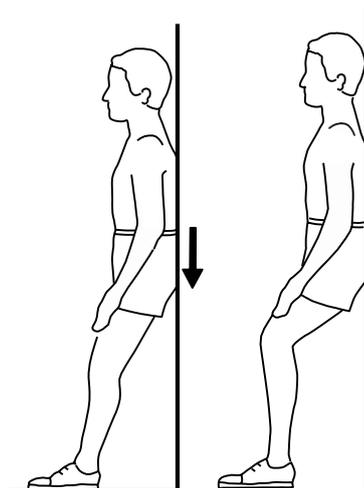
5 с. Приседания со стулом

- Сядьте на край твердого стула
- Наклонитесь вперед, пока нос не окажется над пальцами ног
- Давите стопами в пол, постарайтесь встать без помощи рук
- Медленно сядьте обратно на стул
- Удерживайте 3-4 секунды.
- Повторите 6-8 раз.
- Выполняйте 1 раз в день.



5 d. Скольжение (мини-приседания) у стены

- Встаньте спиной к стене
- Поставьте ноги на ширине плеч и на расстоянии 60 см от стены
- Согните ноги в коленях и медленно опуститесь, скользя вдоль стены, держите колени над вторыми пальцами ног
- Остановитесь, когда почувствуете напряжение в мышцах бедер
- Скользя вдоль стены, медленно вернитесь в исходное положение
- Повторите 8-15 раз.
- Выполняйте упражнение 1 раз в день.



5 e. Шаги вверх и вниз

Встаньте лицом к невысокой ступеньке

Для опоры возьмитесь за перила или столешницу

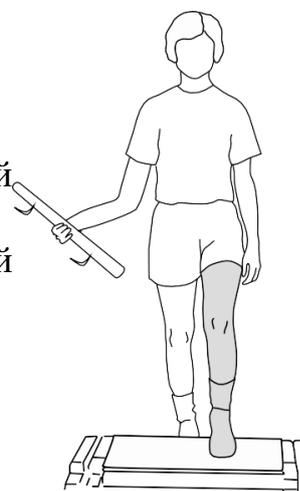
Медленно поднимитесь на ступеньку, ступая оперированной ногой

Медленно опуститесь со ступеньки, ступая не оперированной ногой

Совет: держите таз ровно на протяжении всего упражнения

Повторите 6-8 раз.

Выполняйте упражнение 1 раз в день



5 f. Скользящие шаги

Встаньте рядом с невысокой ступенькой

Для опоры возьмитесь за перила или столешницу

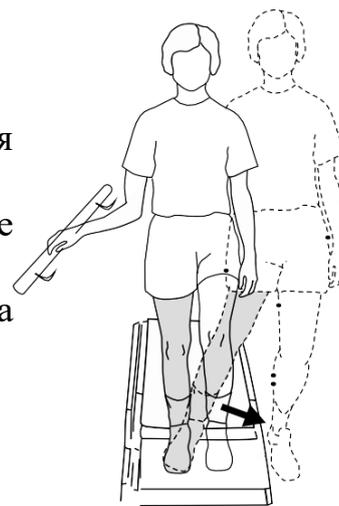
Медленно поднимитесь на ступеньку, ступая оперированной ногой

Медленно опуститесь со ступеньки, ступая не оперированной ногой

Совет: держите колени над вторыми пальцами ног на протяжении всего упражнения.

Повторите 6-8 раз.

Выполняйте упражнение 1 раз в день.



5 г. Сплит-приседы (выпады)

Возьмитесь за столешницу для опоры

Шагните вперед оперированной ногой

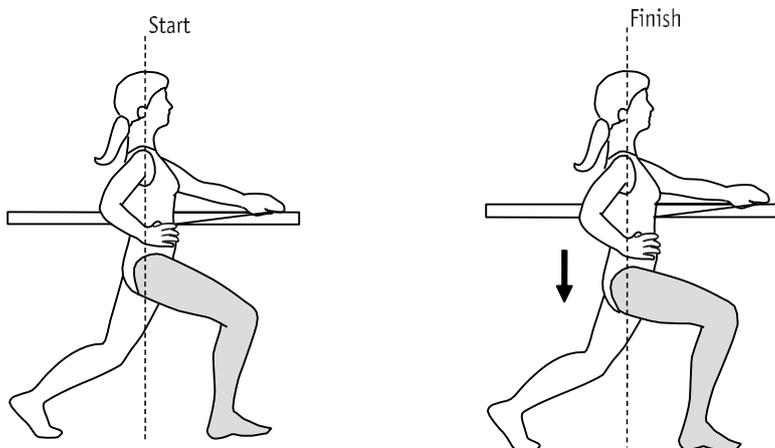
Медленно согните колено, держите колено позади пальцев ног, над голеностопным суставом

Вернитесь в исходное положение

Поменяйте ноги

Повторите 6-8 раз

Выполняйте 1раз в день.



РУКОВОДСТВО ПО ЗАНЯТИЯМ: 3 МЕСЯЦА-1 ГОД ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Хороший уровень физической активности продлит жизнь вашего искусственного сустава. Упражнения вам помогут:

- ✓ Увеличить уровень физической активности и выносливости
- ✓ Снизить риск падений
- ✓ Увеличить силу мышц
- ✓ Улучшить плотность костей (помогает фиксировать ваш искусственный сустав к кости)
- ✓ Держать вес под контролем (избыточный вес тела также добавляет лишний стресс на сустав)

После эндопротезирования сустава попробуйте придерживаться физической активности низкой интенсивности (смотрите наши рекомендации). Не рекомендуются те виды физической активности, которые требуют овладения новыми навыками, если это приводит к дополнительному стрессу для сустава и риску повреждения.

Гибкость

Если до операции у вас были жесткие мышцы, то вам потребуется больше времени разработать движения в вашем суставе. Стрейчинг можно выполнять различными способами.

Рекомендации:

- ✓ Разогретые мышцы легче поддаются растяжке. Выполняйте стрейчинг после физических упражнений, после прогулки или когда мышцы разогреты.
- ✓ Задержитесь в конце растяжки на 30 секунд. Расслабьтесь и медленно дышите
- ✓ Убедитесь, что вы чувствуете натяжение в мышцах или растягиваемых тканях. Если вы не чувствуете натяжение, вы не сможете улучшить вашу гибкость
- ✓ Выполняйте стрейчинг как минимум 3 раза в неделю
- ✓ Тепло может помочь растяжке. Положите вашу ногу в положение для растяжки и положите компресс на зажатые мышцы (когда почувствуете натяжение) на 1-10 минут

Силовые тренировки

Выполнение долгосрочной силовой программы поможет вам вернуть мышечную силу и предохранить ваш новый сустав. Для того, чтобы вернуть нормальную силу мышцам в оперированной ноге, потребуется год или более.

Рекомендации:

- ✓ Выполняйте по 8-15 повторений каждого упражнения. К последнему повторению вы должны чувствовать утомление в мышцах. Чтобы укрепить мышцы, достаточно одного хорошо выполненного подхода
- ✓ Если вы не можете как следует выполнить 8 повторений, следует облегчить упражнение
- ✓ Если вы можете целиком выполнить 1 подход из 15 повторений после 3 силовых тренировок, вы можете усложнить упражнение, например:
- ✓ Добавить сопротивление (1-1,5 кг)
- ✓ Выполнять упражнение с большей амплитудой
- ✓ Чтобы поддерживать мышечную силу на настоящем уровне, тренируйтесь 2 раза в неделю
- ✓ Для увеличения мышечной силы, проводите тренировки 3 раза в неделю
- ✓ После силовых тренировок всегда требуются сутки мышцам на восстановление. Избегайте силовых упражнений на одни и те же группы мышц более 4 дней в неделю.

Упражнения на равновесие

Тренировка равновесия после тотального эндопротезирования сустава снизит риск падений. Упражнения на равновесие всегда следует выполнять у опоры (прочная столешница или перила). Для лучшего контроля выполняйте упражнения перед зеркалом и напрягайте мышцы кора.

Вы можете улучшить равновесие при помощи:

- ✓ Ходьбы в воде (вперед, назад и в стороны)
- ✓ Поставить две стопы вместе или одну перед другой
- ✓ Стоя на непривычной поверхности, например, на диванной подушке
- ✓ Стоя на одной ноге закрытыми глазами
- ✓ Стоя на балансировочной платформе Bosu, и других тренажерах координации типа wobbleboard и платформа-качалка (упражнения продвинутого уровня)
- ✓ Занимаясь Тай-чи

Типичная нагрузка на коленный сустав при выполнении упражнений:

Физическая активность	Нагрузка на коленный сустав	Нагрузка на коленный сустав, если ваш вес 68 кг	Нагрузка на коленный сустав, если ваш вес 90 кг
Ходьба – средняя скорость	В 2,8 раз больше веса тела	190 кг	254 кг
Ходьба – высокая скорость	В 4,3 раз больше веса тела	292 кг	390 кг
Быстрый спуск с горы	В 8 раз больше веса тела	544 кг	725 кг
Быстрый пуск с горы с палками для скандинавской ходьбы	В 6,4 раз больше веса тела	435 кг	580 кг
Езда на велосипеде*	В 1,2 раз больше веса тела	82 кг	109 кг
Бег (11 км/час)	В 6 раз больше веса тела	408 кг	544 кг
Горные лыжи, трассы средней сложности	В 10 раз больше веса тела, если вы начинающий бегун	680 кг	907 кг
	В 3,5 раз больше веса тела, если вы опытный бегун	238 кг	317 кг

Данные по нагрузке на сустав, основаны на: Westby MD. Arthritis Care & Research 2001: 45: 501.

Езда на велосипеде

- ✓ Увеличение сопротивления приводит к увеличению нагрузки на коленный сустав
- ✓ Небольшое увеличение скорости не меняет нагрузки на сустав
- ✓ Можно уменьшить нагрузку на коленный сустав, подняв сиденье велосипеда

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДОСУГА И ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Рекомендации по проведению досуга и занятиям спортом основаны на результатах исследования, проведенного членами общества KneeSociety в 2005 году. Они были опубликованы докторами Healy, Sharma, Schwartz&Iorio в 2008.

Разрешено	Разрешено при наличии опыта	Нет единого мнения	Не рекомендуется
Велотренажер	Аэробика	Сквош / рэкетбол	Бег
Езда на велосипеде	Йога	Одиночный теннис	Баскетбол
Гольф	Катание на коньках	Силовые тренажеры	Футбол
Плавание	Ходьба на лыжах		Американский футбол
Ходьба в обычном темпе	Горные лыжи	Катание на роликах	Волейбол
Быстрая ходьба	Лыжный тренажер	Тяжелая атлетика	
Пеший туризм	Парный теннис	Бейсбол	
Плавание на каноэ	Езда верхом	Гимнастика	
Народные танцы	Гребля	Гандбол	
Бальные танцы		Хоккей	
Боулинг		Скалолазание	
Игра «шаффлборд»		Фехтование	

РАБОТА ПО ДОМУ

- Пользуйтесь передником с несколькими карманами.
- Переносите горячие жидкости в контейнерах с крышкой.
- Старайтесь передвигать предметы, а не поднимать их.
- Очень удобно прикрепить специальную сумку к ходункам. В ней можно переносить различные предметы, в том числе и посуду, еду в плотных контейнерах и так далее.
- Пользуйтесь сервировочной тележкой для перемещения предметов. Толкайте ее впереди ходунков, это освободит Вам руки и уменьшит количество переходов.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ

Большая часть пациентов сможет самостоятельно одеваться, выполнять домашнюю работу, мыться в душе и ванне сразу, как только возвратятся домой.

Следуя рекомендациям, приведенным здесь, Вы сможете выполнять домашние обязанности, не причиняя вреда своему новому суставу.

Пациенты, испытывающие трудности в повседневной жизни в больнице могут проконсультироваться у методиста ЛФК, который обучит их основным приемам.

Вот некоторые средства, которые можно приобрести для использования дома:

- Приспособление для доставания/поднимания с пола предметов
- Рожок для обуви с длинной ручкой
- Мочалка или губка на длинной ручке
- Приспособление для поднятия ноги
- Специальная сумка к ходункам
- Специальная сумка к костылям
- Стул для ванной и душа
- Специальная возвышающаяся насадка на унитаз

Некоторые из этих средств Вы легко можете сделать сами.

На первых порах за Вами могут ухаживать члены семьи и друзья, но по мере выздоровления Вам будет все легче и легче обходиться своими силами в повседневной жизни.

ОДЕВАНИЕ

Нижнее белье и брюки

Сядьте на край кровати или кресла. Возьмите специальное приспособление для одевания. Поймайте крючком пояс белья или брюк, опустите одежду к полу и натягивайте ее **сначала на оперированную**, а затем на здоровую ногу. После того, как натянете одежду выше колен, встаньте, опираясь на ходунки, и наденьте брюки до конца.

Носки и чулки

Мужчинам рекомендуются носки длиной до колен, женщинам - такие же носки либо чулки. Одеваться следует с помощью приспособления.

Обувь

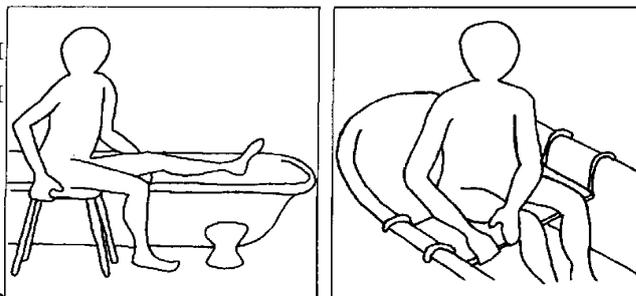
Носите обувь без шнурков либо с эластичными шнурками, чтобы не слишком наклоняться при обувании. Пользуйтесь обувным рожком с длинной ручкой.



КАК ПРИНЯТЬ ВАННУ

Не следует принимать ванну в положении лежа, предпочтительнее- теплый душ!

- С помощью ходунков подойдите к краю ванны
- Остановитесь около специального стула для ванны и повернитесь к ванне спиной.
- Возьмитесь рукой сзади себя за спинку стула, одновременно другой рукой продолжая опираться на ходунки, и сядьте на стул, держа оперированную ногу выпрямленной в сторону.
- Перенесите ноги через край ванны и повернитесь на стуле к крану лицом.
- Чтобы вылезти из ванны, повернитесь на стуле и перенесите ноги через ее край.
- Опираясь на стул, встаньте.
- При мытье пользуйтесь мочалками или губками на длинной ручке и душем со шлангом.



КАК ПРИНЯТЬ ДУШ

- Войдите в душ и повернитесь к стойке душа спиной.
- Возьмитесь одной рукой сзади себя за спинку специального стула для душа, держась другой рукой за ходунки.
- Сядьте на стул и повернитесь лицом к крану.

Вы сможете принимать ванну или души нормально тогда, когда Вам это разрешит врач.



КАК САДИТЬСЯ В ЛЕГКОВОЙ АВТОМОБИЛЬ

(в качестве пассажира)

- Прежде чем сесть в автомобиль, попросите, чтобы Вам отодвинули сиденье назад до упора и слегка откинули назад спинку.
- Подойдите к автомобилю и повернитесь спиной к сиденью.
- Поставьте оперированную ногу немного впереди себя.
- Обопритесь сзади на сиденье руками и медленно опускайтесь, держа спину прямо и подвигая оперированную ногу вперед.
- Скользите тазом по сиденью внутрь, держа спину слегка наклонной.
- Слегка наклоняясь, поставьте левую ногу в автомобиль.
- Поверните туловище к панели приборов.
- Поставьте правую ногу в автомобиль.
- Действуя оперированной ногой, помните, что нельзя сгибать ее в бедре более, чем на 60 градусов и поворачивать ступню наружу.

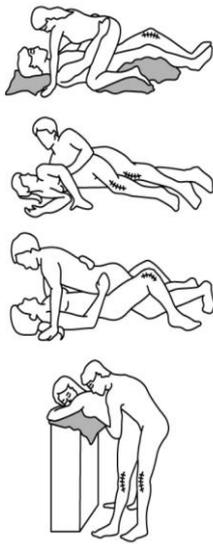


Садиться в автомобиль в качестве водителя разрешается не раньше, чем через 1-1,5 месяца со дня операции!

Принципы посадки и высадки из легкового автомобиля такие же как описано выше.

СЕКС разрешен через 6 недель после операции.





Этот период требуется для заживления мышц и связок, окружающих оперированный сустав. В период с 6 недели до конца 3 месяца после эндопротезирования заниматься сексом нужно предельно осторожно. В этот период существует большой риск навредить прооперированному суставу. Людям, которые перенесли эндопротезирование коленного сустава, нужно всячески избегать резких движений в нем. Во время интимной близости колено лучше зафиксировать в определенном положении с помощью мягких подушек или свернутых валиком полотенец. Они будут служить своеобразным амортизатором, смягчающим движения. В ходе сексуального акта также нужно тщательно следить за тем, чтобы партнер не давил на колено и не смещал его.

Относительно безопасные позы.

Категорически запрещено:

- Становиться на колени. Ни в коем случае нельзя заниматься сексом в позе догги-стайл, когда человек с прооперированным коленным суставом опирается лишь на руки и колена. Также больному нельзя садиться сверху на партнера. При выполнении активных движений он будет вынужден упираться коленями.
- Приседать. Приседания также крайне опасны для прооперированного коленного сустава. Поэтому женщинам, которые перенесли операцию, следует выбирать другие, более удобные позиции для орального секса.
- Крутить прооперированное колено. Во время сексуального акта категорически запрещено выкручивать колени, активно менять их положение и, тем более, закидывать ноги на партнера лежа на спине.

По истечении трех месяцев после операции ограничения становятся менее жесткими. Как правило, в это время людям уже разрешаются те позы, которые раньше были под запретом. Однако позиций, которые вызывают боль и дискомфорт в прооперированном колене, им придется избегать до конца жизни.



ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ.

Некоторые из них могут Вам пригодиться.

Когда можно принять душ? Душ можно принимать после снятия швов. Обычно первое купание происходит уже дома. Позаботьтесь, чтобы в ванне были поручни, резиновый нескользкий коврик. При первом приеме душа должен присутствовать близкий человек для подстраховки.

Когда можно управлять автомобилем? Автомобилем можно будет пользоваться обычно через 2-3 месяца после эндопротезирования, если пациент без усилий и дискомфорта нажимает на педали. Помните, что сначала надо сесть на кресло, а потом подтянуть ноги. Выходить из машины следует в обратном порядке – поставить ноги на асфальт и с помощью трости встать.

Может ли возникать боль во время занятий ЛФК? Боль при выполнении упражнений и даже в покое может иметь место, но она должна быть терпима, при сильной боли надо выпить обезболивающее. Если боль не проходит, следует обратиться к врачу.

Когда можно отказаться от костылей? Сроки реабилитации индивидуальные. Они зависят от техники операции, от вида протеза, от активности и возраста пациента. Если реабилитация проходит без осложнений, то от костылей можно отказаться уже через 1,5 месяца.

Как долго прослужит имплант? Ваша физическая нагрузка, качество Ваших костей, стиль Вашей жизни и особенно Ваш вес - факторы, влияющие на длительность «жизни» искусственного сустава. Как правило, имплантаты служат до 20 лет.

Можно ли заниматься спортом? Можно, но не всеми видами спорта. Рекомендуется ходьба, пешие походы, езда на велосипеде, плавание, гольф. Виды спорта, связанные с прыжками, активным бегом, командные игры в футбол, волейбол и т.д. противопоказаны.

Как долго может беспокоить боль в ноге? Дискомфорт, тянущие боли могут беспокоить до полугода. В дальнейшем боль может появляться при перемене погоды.

Когда Я смогу вернуться к активной сексуальной жизни? Вам не следует делать активные движения в коленных суставах в течение первых 6-12 недель после операции, чтобы предотвратить раздражение сустава или чувство напряженности. Кроме этого больше ничего не противопоказано во время полового акта.

После операции я себя чувствую очень хорошо. Должен/а ли я в любом случае идти на проверки? Вы должны обязательно приходить на контрольные осмотры даже если у Вас нет боли и Вы себя чувствуете хорошо. Они позволяют Вашему врачу следить за Вашей реабилитацией и на ранней стадии заметить осложнения.

- Первый врачебный контрольный осмотр через 3 месяца после выписки;
- Второй-через 6 месяцев;
- Последующие -1 раз в год
- Позже эти обследования понадобятся 1 раз в год, а потом уже раз в 2-3 года.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В заключение, хотелось бы сказать, что Ваш новый имплантированный сустав – это начало нового активного и подвижного периода жизни. От того, как Вы будете вести себя, соблюдать предписанные Вашим лечащим врачом

рекомендации и от Вашего образа жизни вообще будет во многом зависеть качество и продолжительность жизни Вашего эндопротеза.

Через несколько месяцев после операции Вы сможете вернуться к профессиональной деятельности и частной жизни, а также к занятиям спортом. Тем не менее, Вам следует быть умеренным при восстановлении активных движений. Необходимо избегать чрезмерных нагрузок, особенно ударов, напряженных движений, поднятия тяжестей, прыжков и избыточных поворотов. Позаботьтесь о том, чтобы спорт, которым Вы занимаетесь, не вызывал сильную нагрузку на суставы (например, очень полезны прогулки по мягкому грунту, а также поездки на велосипеде, плавание и легкие пробежки по пересеченной местности). Нагрузка должна быть постепенно возрастающей. Уровень физической активности определяется нагрузкой, которую может выдержать искусственный сустав, и стилем жизни пациента.

Кроме того, Вам необходимо ежегодно проходить контрольный осмотр у Вашего лечащего врача (или оперирующего хирурга). Не забывайте сообщать ему обо всех изменениях в состоянии Вашего здоровья и имплантированного эндопротеза.

Не забывайте, что любой эндопротез, из какого материала или сплава он не был изготовлен, - не вечный! И чем дольше живет человек, тем больше изнашивается его искусственный сустав! Поэтому правильная эксплуатация имплантированного эндопротеза – залог Вашего здоровья и успеха.

В нашем методическом пособии для пациентов мы постарались ответить на все основные вопросы, связанные с периодом после эндопротезирования коленного сустава. Однако, если у Вас появятся новые вопросы, предложения и пожелания, мы всегда будем рады помочь Вам!

Составили: Заведующая ЦМР и ВЛ Хасанова Анжелика Ринатовна
Врач ЛФК ЦМР и ВЛ Фахретдинова Ильвира Айдаровна