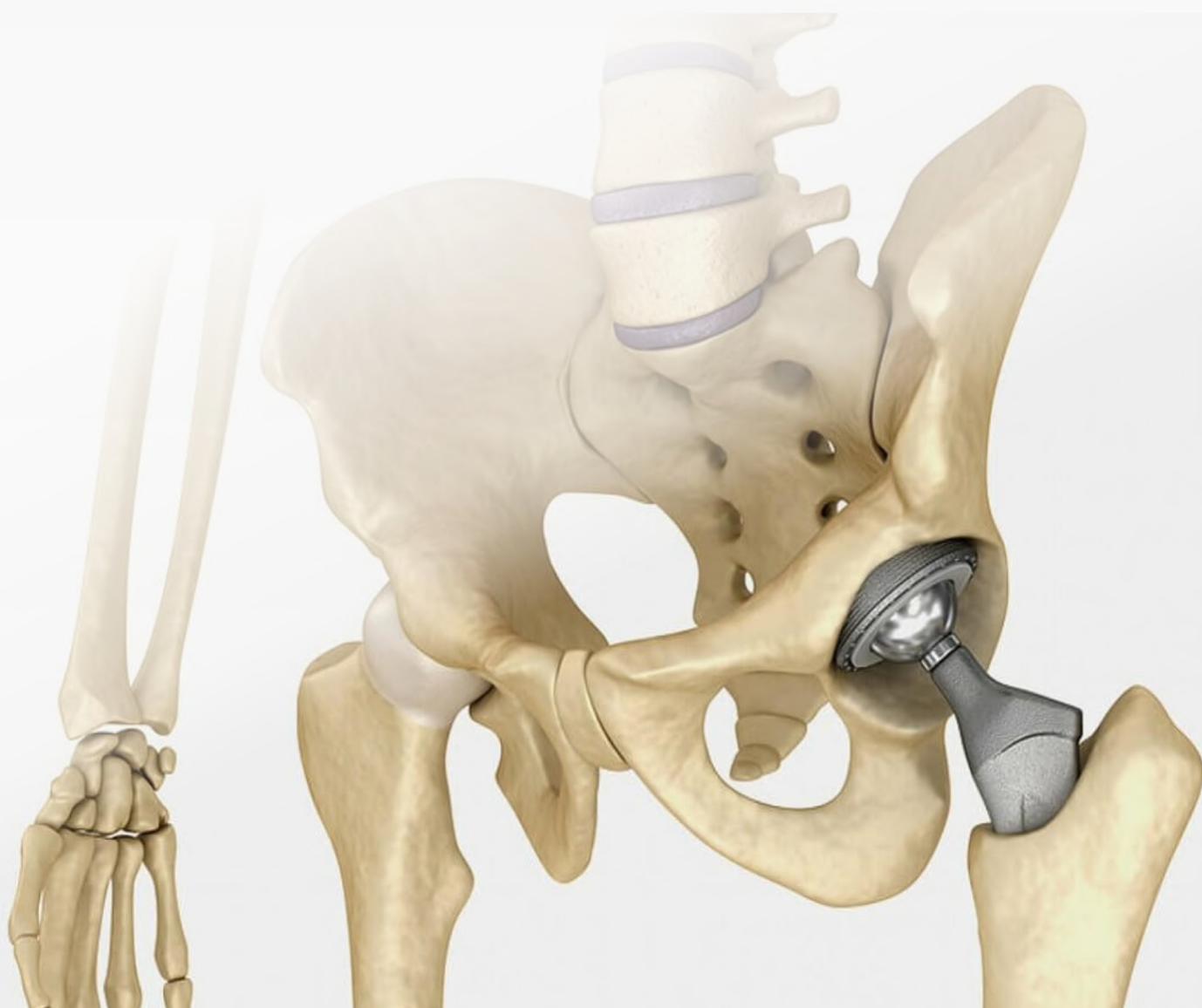




ФГБУ «НМИЦ ТО имени академика Г. А. Илизарова» Минздрава РФ

Памятка для пациента:

Эндопротезирование тазобедренного сустава



Вступление

Уже более 35 лет в медицинской практике проводятся операции по полной замене тазобедренного сустава. После имплантации (вживления) искусственного сустава пациент приобретает новый «механизм», который требует бережного обращения, чтобы продлить время его служения человеку. Это руководство поможет Вам правильно жить с искусственным тазобедренным суставом.

Причины замены сустава на тотальный эндопротез:



Коксартроз ТБС

1. Перелом шейки бедра:

После падения или травмы у Вас иногда нет другого выбора, чем подобная операция.



2. Артроз тазобедренного сустава (коксартроз):

Коксартроз - очень распространенное заболевание. Операция назначается, когда боли и ограничение движений очень осложняют повседневную жизнь.

Шаг 1

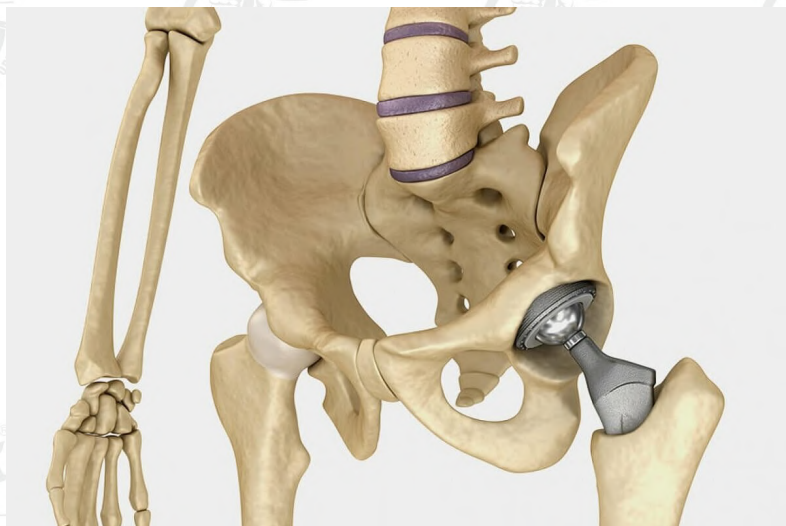
Операция и реабилитация

Кроме хирургов и анестезиолога, которых Вы увидите до операции, весь курс лечения и восстановления с Вами будет работать и другой медицинский персонал: инструктор - методист ЛФК, медсестра, санитарка.

Шаг 2

Первые дни после операции

Первые послеоперационные дни - самые ответственные. Ваш организм ослаблен, Вы еще не полностью восстановились после наркоза, но уже в первые часы после пробуждения постарайтесь чаще вспоминать об оперированной ноге, следить за ее положением. Как правило, сразу после операции оперированная нога укладывается в отведенном положении. Между ног пациента помещается специальная подушка, обеспечивающая их умеренное разведение.



ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЭНДОПРОТЕЗОМ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА:

Спать в первые дни после операции необходимо только на спине.

Поворачиваться можно на оперированную сторону, не ранее чем через 2 недели после операции.

При повороте в постели необходимо подкладывать подушку между ног.

Поворачиваться на здоровую сторону можно не ранее, чем через 6 недель после операции, если Вы все-таки не можете обойтись без поворота на здоровую сторону, то его необходимо выполнять очень осторожно, с помощью родственников или медперсонала, постоянно удерживающих оперированную ногу в состоянии отведения. Для страховки от вывиха рекомендуем положить между ног большую подушку. Спать на здоровой стороне можно не ранее чем через 6 месяцев.

Первые дни следует избегать большой амплитуды движений в оперированном суставе, особенно сильного сгибания в коленном и тазобедренном суставах (больше 90 градусов), внутреннего поворота ноги, вращения в тазобедренном суставе.

Сидя в постели или посещая туалет в первые дни после операции, нужно строго следить, чтобы в оперированном суставе не было чрезмерного сгибания. Когда Вы садитесь на стул, он должен быть высоким. На обычный стул следует подкладывать подушку для увеличения его высоты. Следует избегать низких, мягких сидений (кресел).

Категорически запрещается в первые часы после операции садиться на корточки, сидеть со скрещенными ногами, «забрасывать» оперированную ногу на ногу.

Старайтесь все свободное время посвящать занятиям лечебной физкультурой.

Цель лечебной физкультуры – улучшение циркуляции крови в оперированной ноге. Это очень важно, чтобы предупредить застой крови, уменьшить отеки, ускорить заживление послеоперационной раны.

Задача лечебной физкультуры – восстановление силы мышц оперированной конечности и восстановление нормального объема движений в суставах. Помните, что в оперированном суставе сила трения минимальна. Он представляет собой шарнирное соединение с идеальным скольжением, поэтому необходима активная тренировка окружающих сустав мышц.

В первые 2-3 недели после операции лечебная физкультура проводится в положении лежа на спине. Все упражнения надо выполнять плавно, медленно, избегая резких движений и чрезмерного напряжения мышц.

Комплекс упражнений при эндопротезировании тазобедренного сустава в 1 сутки после операции

Упражнение 1

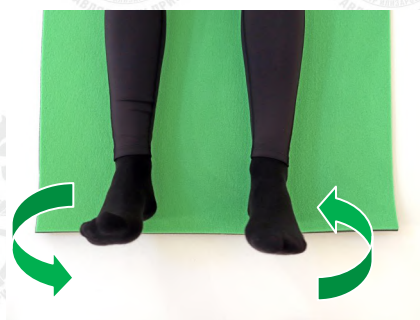


Исходное положение (И.П.) лежа на спине: Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох. Опустить руки через стороны вниз, сделать глубокий энергичный выдох. Это упражнение необходимо повторять 5-6 раз в день.

Упражнение 2



И.П. лежа на спине: Ножной насос. Медленно двигайте стопами вверх и вниз. Делайте это упражнение 10 раз по 6-8 повторений.

Упражнение 3**Упражнение 4****Упражнение 5****Упражнение 6**

И.П. лежа на спине: Сгибайте-разгибайте пальцы как здоровой ноги, так и прооперированной 2-3 раза в день по 6-8 повторений.

И.П. лежа на спине: Вращение в голеностопном суставе: Вращайте стопой прооперированной ноги сначала по часовой стрелке, потом в противоположном направлении. Вращение осуществляется только за счет голеностопного сустава, а не коленного! Повторите упражнение по 5 раз в каждом направлении, 2-3 раза в день.

И.П. лежа на спине: Здоровой ногой постарайтесь максимально прижать к постели подколенную ямку, удерживать напряжение мышц 5–10 секунд. Делайте по 10 повторений 2-3 раз в день.

И.П. лежа на спине: Поочередно напрягайте то правую, то левую ягодичную мышцу, удерживая напряжение мышц 5–10 секунд, 2-3 раз в день

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Цель этого периода реабилитации – научиться вставать с кровати, стоять, сидеть и ходить так, чтобы Вы могли это делать сами безопасно для себя. Надеемся, что наши простые советы помогут Вам в этом.

В течение 6-8 недель после операции Вам придется носить компрессионный трикотаж (бинтовать ноги эластичными бинтами или надевать компрессионные чулки). Также Вам необходимо запомнить, что:

1. Спать в первые дни после операции необходимо только на спине, желательно с подушкой или валиком между ног.
2. Поворачиваться можно на оперированную сторону, но не ранее чем через 2 недели после операции.
3. При повороте в постели необходимо подкладывать подушку между ног.

В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ РАЗРЕШАЕТСЯ ДВИГАТЬСЯ, САДИТЬСЯ, ВСТАВАТЬ С КРОВАТИ ТОЛЬКО ПОД РУКОВОДСТВОМ ИНСТРУКТОРА—МЕТОДИСТА ПО ЛФК.

Как правило, вставать самостоятельно разрешают на второй день после операции. Помните, чем быстрее Вы встанете, тем быстрее начнете сами ходить. Медперсонал может лишь помочь Вам, но не более.

Итак, вставать с постели следует в сторону оперированной ноги. Перед тем, как садиться или вставать, Вы должны забинтовать ноги эластичными бинтами, или надеть специальные компрессионные чулки для профилактики тромбоза вен нижних конечностей.

Ваш врач или инструктор — методист ЛФК покажет Вам, как правильно спускать вниз прооперированную ногу и, пока Вы находитесь в клинике, несколько первых раз поможет Вам выполнить эти движения.



Вам необходимо отвести бедро и тело, помогая себе локтями. Сдвинуться в сторону, тело держать на одной линии с прооперированной ногой. Ногу не выворачивать! Круговым движением перенести не оперированную ногу и сесть на край кровати. Сядьте на край постели, держа оперированную ногу прямо и впереди. Перед тем, как встать, проверьте, не скользкий ли пол и нет ли на нем ковриков! Поставьте обе ноги на пол. Опираясь на здоровую ногу, выдвиньте два костыля вперед, затем на уровень костылей перенесите оперированную ногу, слегка сгибая во всех суставах. Опираясь на костыли и перенеся на них вес тела, продвиньте вперед здоровую ногу. Повторите все движения в том же порядке.



Сидя, опираясь на обе руки, согнув ноги и скрестив стопы, разведя колени одновременно перенести таз и ноги через

край кровати. Наденьте домашние тапочки, встаньте, опираясь на обе руки.

Высота кровати = высоте стула. Если кровать слишком низкая, Вы можете увеличить ее высоту.

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. Если отек ног к концу дня будет увеличиваться, обратитесь за разъяснением к врачу.

После того, как Вы научились уверенно стоять и ходить без посторонней помощи, лечебную физкультуру необходимо расширять упражнениями, выполняемыми стоя.

Комплекс упражнений при эндопротезировании тазобедренного сустава на 2 сутки после операции.

Упражнение 1



И.П. лежа на спине: Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох. Опустить руки через стороны вниз, сделать глубокий энергичный выдох. Это упражнение необходимо повторять 5-6 раз в день.

Упражнение 2



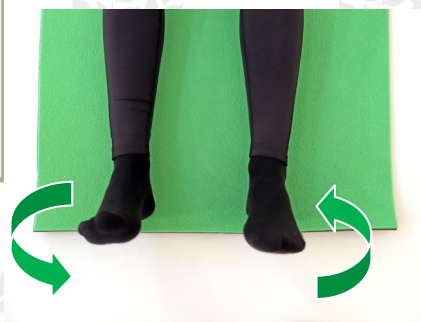
И.П. лежа на спине: Ножной насос. медленно двигайте стопами вверх и вниз. Делайте это упражнение 10 раз по 6-8 повторений.

Упражнение 3



И.П. лежа на спине: Сгибайте-разгибайте пальцы как здоровой ноги, так и прооперированной 2-3 раза в день по 6-8 повторений.

Упражнение 4



И.П. лежа на спине: Вращение в голеностопном суставе: Вращайте стопой прооперированной ноги сначала по часовой стрелке, потом в противоположном направлении. Вращение осуществляется только за счет голеностопного сустава, а не коленного! Повторите упражнение по 5 раз в каждом направлении, 2-3 раза в день.

Упражнение 5

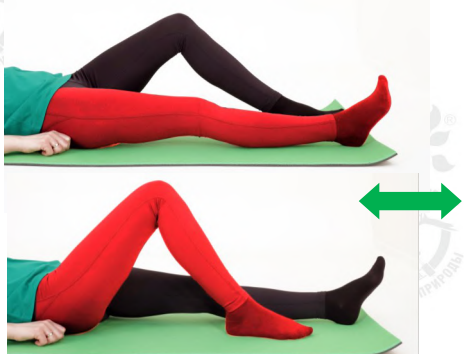


И.П. лежа на спине: Здоровой ногой постарайтесь максимально прижать к постели подколенную ямку, удерживать напряжение мышц 5–10 секунд. Повторите это упражнение и для прооперированной конечности. Делайте по 10 повторений 2-3 раз в день.

Упражнение 6

И.П. лежа на спине: Поочередно напрягайте то правую, то левую ягодичную мышцу, удерживая напряжение мышц 5–10 секунд, 2-3 раз в день.

Упражнение 7



И.П. лежа на спине: Попеременное сгибание ног в коленных суставах, не отрывая стоп от кровати. Повторите 10 раз для каждой ноги, 2-3 раз в день. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 8



И.П. лежа на спине: прооперированная нога прямая, здоровая согнута в колене, втяните живот, прижмите поясницу к кровати, опираясь на пятку прямой ноги и стопу согнутой, приподнимите таз, сожмите ягодицы, медленно опуститесь, повторите упражнение по 8-10 повторений, 2 раза в день. (красным показана прооперированная нога — она прямая, здоровая согнута в колене.)

Упражнение 9



И.П. лежа на спине: поднимайте прямую здоровую ногу на несколько сантиметров. 8-10 раз. Наверху здоровая нога. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 10



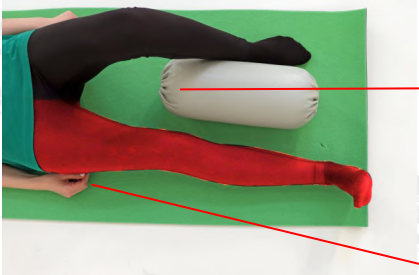
И.П. лежа на спине: Выполнять упражнение «Велосипед» только здоровой ногой. 8-10 повторений. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 11



И.П. лежа на спине: Рисуем здоровой ногой цифры от 0 до 9. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 12



И.П. лежа на спине: здоровая нога согнута в коленном суставе, стопа стоит на кровати, втяните живот, прижмите поясницу, скользя пяткой прооперированной конечности по кровати, отведите выпрямленную ногу кнаружи (коленная чашечка и носок ноги обращены к потолку), верните ногу в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз. (красным показана прооперированная нога)

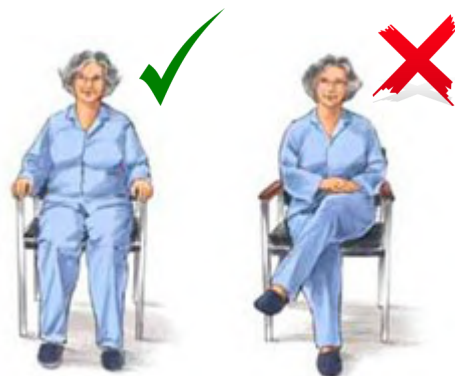
Упражнение 13



И.П. На кровати полусидя со спущенными ногами: разгибание ног в коленных суставах с удержанием положения в течение 3-5 секунд (стопа при выполнении упражнения находится в положении тыльного сгибания). 8-10 повторений, 2-3 раза в день. Работает прооперированная и здоровая нога по очереди. (красным показана прооперированная нога)

Как сидеть после операции ?

Пользуйтесь стульями с достаточно высоко расположенной поверхностью для сидения, чтобы сгиб тазобедренного сустава не превышал 90 градусов. Сидя на стуле, можно вытянуть оперированную ногу вперед или держать ноги рядом, распределяя большую нагрузку на здоровую ногу и поддерживая тело при помощи рук. Чтобы предупредить отек, под ногу можно подставить низкую скамеечку для опоры ноги. Избегайте сидения со скрещенными ногами.



Как правильно садиться и вставать?

Чтобы присесть идите к стулу повернувшись спиной пока не почувствуете его край. Переставьте оба костыля в сторону здоровой ноги. Садитесь на стул, опираясь на подлокотники и вытянув оперированную ногу. Сгибайте ноги под маленьким углом и сидите прямо. Чтобы встать со стула, скользите вперед. Ухватитесь руками за подлокотники стула, чтобы встать на здоровую ногу, слегка вытянув еще оперированную ногу. Затем берите костыли обеими руками, чтобы встать на оперированную ногу.



Комплекс упражнений при эндопротезировании тазобедренного сустава на 3 сутки после операции.

Упражнение 1 – 13

Комплекс упражнений ЛФК смотрите за 2 сутки

Упражнение 14



И.П. стоя: Выполняя эти упражнения в положении стоя, держитесь за надежную опору (спинка кровати, стол, стена или прочный стул). Поднимите колено прооперированной ноги. Не поднимайте колено выше уровня талии. Удерживайте ногу в течение двух секунд, на счет "три" опустите ее. 6-8 повторений 1-2 раза в день. *(красным показана прооперированная нога)*

Упражнение 15



И.П. стоя: Медленно отведите прооперированную ногу назад. Старайтесь удерживать спину прямой. Удерживайте ногу в течение 2 или 3 секунд, затем верните ее обратно на пол. 6-8 повторений 1-2 раза в день. *(красным показана прооперированная нога)*

Упражнение 16



И.П. стоя: Убедитесь, что бедро, колено и стопа направлены строго вперед. Держите корпус прямо. Следя за тем, чтобы колено было направлено все время вперед, отведите прооперированную ногу в сторону. После медленно опустите ногу обратно, чтобы стопа встала обратно на пол. 6-8 повторений 1 - 2 раза в день. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 17



И.П. стоя: Держась за надежную опору (спинка кровати, стол, стена или прочный стул), наклонить туловище вперед, угол сгибания в тазобедренном суставе не больше 90 градусов. 6-8 повторений 1-2 раза в день.

Ходьба

Необходимо в течении шести недель (иногда и дольше) ходить на костылях. На прооперированную ногу можно опираться до болевого порога, если врач не предписал иное.

При ходьбе на костылях сначала передвиньте вперед костыли, а затем перенесите вперед на ту же черту оперированную ногу (или одновременно перенесите вперед и костыли, и оперированную ногу), затем переносите тяжесть на руки и сделайте небольшой шаг здоровой ногой, перенося ее вперед мимо оперированной ноги.



При ходьбе не спешите, следите за тем, чтобы стопа была направлена прямо вперед. Старайтесь делать шаги одинаковой длины. Не старайтесь при ходьбе держать бедро неподвижным, сгибайте и оперированное бедро.



Комплекс упражнений при эндопротезировании тазобедренного сустава на 4-5 сутки после операции

4



Упражнение 1 – 13

Комплекс упражнений ЛФК смотрите за 2 сутки

Упражнение 14 – 17

Комплекс упражнений ЛФК смотрите за 3 сутки

Как подниматься и спускаться по лестнице?

Внимание: не делайте свои первые шаги по лестнице самостоятельно! Через 4-5 дней после операции нужно научиться ходить по лестнице. Как правильно выполнять движение по подъему и спуску по лестнице вам покажет инструктор — методист ЛФК. Передвижение по лестнице требует и подвижности сустава, и силы мышц, так что, по возможности, его стоит избегать до полного выздоровления. Но для многих из нас это невозможно, ведь даже к лифту во многих домах нужно подняться по лестнице. Всегда при передвижении по лестнице опирайтесь на перила рукой, противоположной прооперированному суставу, и делайте по одному шагу.

Подъем по лестнице

Опираясь на костыли, перенесите здоровую ногу на вышестоящую ступеньку. Оттолкнитесь костылями, перенесите вес тела на здоровую ногу, стоящую на вышележащей ступеньке. Затем движется оперированная нога – поднимите и приставьте ее на эту же ступень. Костыли двигаются последними или одновременно с оперированной ногой. *(красным показана прооперированная нога)*



При спуске с лестницы

При спуске по лестнице первыми следует двигать костыли, затем оперированную ногу, и, наконец, неоперированную. Следовательно, вначале поставьте костыли, согните в суставах здоровую ногу и, поддерживая равновесие, приставьте рядом с оперированной ногой. *(красным показана прооперированная нога)*



Если у Вас заменены оба тазобедренных сустава, то при подъеме первой начинает двигаться более устойчивая нога, затем, как описывалось ранее, менее устойчивая и костыли. При спуске также первыми следует опускать костыли, затем слабую ногу, и наконец, сильную.

Если есть возможность, используйте вместо одного костыля перила.

Итак, еще раз повторим общие правила движения по лестнице – здоровая нога всегда находится на вышерасположенной ступеньке, больная нога всегда снизу, на нижерасположенной ступеньке. Трость или костыли остаются для опоры на одной ступеньке с больной ногой.

Запомните основное правило:

ЗДОРОВАЯ НОГА ВСЕГДА НАХОДИТСЯ ВЫШЕ БОЛЬНОЙ!

Комплекс упражнений при эндопротезировании тазобедренного сустава на 6-10 сутки после операции

Упражнение 1



И.П. лежа на спине: Поднять руки вверх, сделать глубокий вдох. Опустить руки через стороны вниз, сделать глубокий энергичный выдох. Это упражнение необходимо повторять 5-6 раз в день.

Упражнение 2



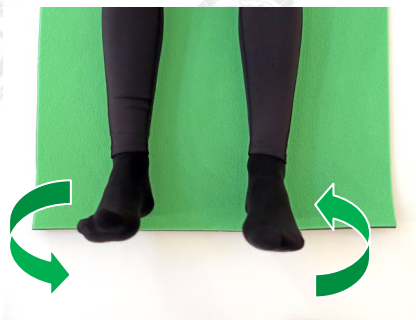
И.П. лежа на спине: Ножной насос. медленно двигайте стопами вверх и вниз. Делайте это упражнение 10 раз по 6-8 повторений.

Упражнение 3



И.П. лежа на спине: Сгибайте-разгибайте пальцы как здоровой ноги, так и прооперированной 2-3 раза в день по 6-8 повторений.

Упражнение 4



И.П. лежа на спине: Вращение в голеностопном суставе: Вращайте стопой прооперированной ноги сначала по часовой стрелке, потом в противоположном направлении. Вращение осуществляется только за счет голеностопного сустава, а не коленного! Повторите упражнение по 5 раз в каждом направлении, 2-3 раза в день.

Упражнение 5

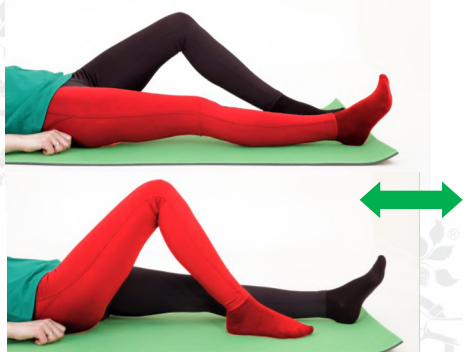


И.П. лежа на спине: Здоровой ногой постарайтесь максимально прижать к постели подколенную ямку, удерживать напряжение мышц 5–10 секунд. Повторите это упражнение и для прооперированной конечности. Делайте по 10 повторений 2-3 раз в день.

Упражнение 6

И.П. лежа на спине: Поочередно напрягайте то правую, то левую ягодичную мышцу, удерживая напряжение мышц 5–10 секунд, 2-3 раз в день.

Упражнение 7



И.П. лежа на спине: Попеременное сгибание ног в коленных суставах, не отрывая стоп от кровати. Повторите 10 раз для каждой ноги, 2-3 раз в день. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 8



И.П. лежа на спине: прооперированная нога прямая, здоровая согнута в колене, втяните живот, прижмите поясницу к кровати, опираясь на пятку прямой ноги и стопу согнутой, приподнимите таз, сожмите ягодичцы, медленно опуститесь, повторите упражнение по 8-10 повторений. 2 раза в день. (красным показана прооперированная нога — она прямая, здоровая согнута в колене.)

Упражнение 9



И.П. лежа на спине: поднимайте прямую здоровую ногу на несколько сантиметров. 8-10 раз. Вверху здоровая нога. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 10



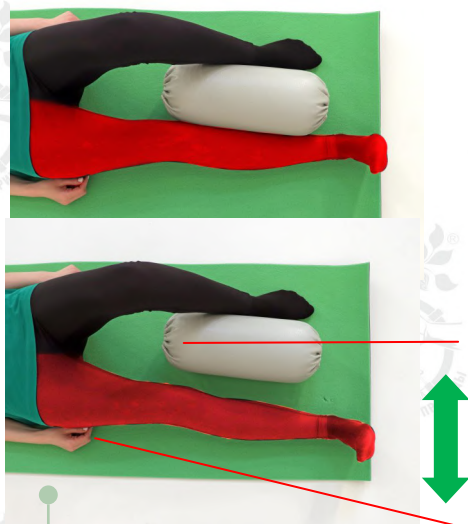
И.П. лежа на спине: Выполнять упражнение «Велосипед» только здоровой ногой. 8-10 повторений. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 11



И.П. лежа на спине: Рисуем здоровой ногой цифры от 0 до 9. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 12



И.П. лежа на спине: здоровая нога согнута в коленном суставе, стопа стоит на кровати, втяните живот, прижмите поясницу, скользя пяткой прооперированной конечности по кровати, отведите выпрямленную ногу кнаружи (коленная чашечка и носок ноги обращены к потолку) верните ногу в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 13



Упражнение 14



Упражнение 15



Упражнение 16



И.П лежа на животе(под живот подкладываем тонкую подушку): Сгибание ног по очереди в коленных суставах по 8-10 повторений 2 раза в день. (красным показана прооперированная нога)

И.П лежа на животе : Разгибание ног по очереди в коленных суставах при опоре на пальцы стоп с одновременным напряжением ягодичных мышц по 8-10 повторений 2 раза в день.

И.П лежа на животе :Подъем прямой ноги назад, чередуя прооперированная—здоровая. Повторить 10 раз каждой ногой 1-2 раза в день. (красным показана прооперированная нога)

И.П. На кровати полусидя со спущенными ногами: разгибание ног в коленных суставах с удержанием положения в течение 3-5 секунд (стопа при выполнении упражнения находится в положении тыльного сгибания) . 8-10 повторений , 2-3 раза в день. Работает прооперированная и здоровая нога по очереди. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 17

И.П. стоя: Выполняя эти упражнения в положении стоя, держитесь за надежную опору (спинка кровати, стол, стена или прочный стул). Поднимите колено прооперированной ноги. Не поднимайте колено выше уровня талии. Удерживайте ногу в течение двух секунд, на счет "три" опустите ее. 6-8 повторений 1-2 раза в день. *(красным показана прооперированная нога)*

Упражнение 18

И.П. стоя: Медленно отведите прооперированную ногу назад. Старайтесь удерживать спину прямой. Удерживайте ногу в течение 2 или 3 секунд, затем верните ее обратно на пол. 6-8 повторений 1-2 раза в день. *(красным показана прооперированная нога)*

Упражнение 19

И.П. стоя: Держась за надежную опору (спинка кровати, стол, стена или прочный стул), наклонить туловище вперед, угол сгибания в тазобедренном суставе не больше 90 градусов. 6-8 повторений 1-2 раза в день.

Упражнение 20

И.П. стоя: Убедитесь, что бедро, колено, и стопа направлены строго вперед. Держите корпус прямо. Следя за тем, чтобы колено было направлено все время вперед, отведите прооперированную ногу в сторону. После медленно опустите ногу обратно, чтобы стопа встала обратно на пол. 6-8 повторений 1 - 2 раза в день. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 21

И.П. стоя: Ноги на ширине плеч, пациент переносит тяжесть своего тела с одной ноги на другую. Повторить 10 раз 1-2 раза в день. (красным показана прооперированная нога)


Упражнение 22

И.П. стоя: пациент приподнимает пятки ног и одновременно напрягает ягодичные мышцы, удерживая положение в течение 3-5 сек. Повторить 10-15 раз 1-2 раза в день. (красным показана прооперированная нога)


ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА:

Чтобы уменьшить риск вывиха эндопротеза, нельзя сгибать оперированную ногу в тазобедренном суставе больше 90 градусов, вращать ногу в оперированном суставе, поворачивая ее носком внутрь и наружу.


Вам **ЗАПРЕЩЕНО**:


 Сидеть на низких стульях, креслах или кроватях.


 Садиться на корточки.


 Сидеть со скрещенными ногами, забрасывать ногу на ногу.

 Натягивать на себя одеяло в кровати с ног.

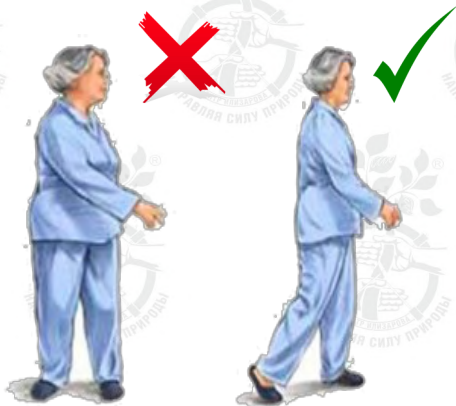
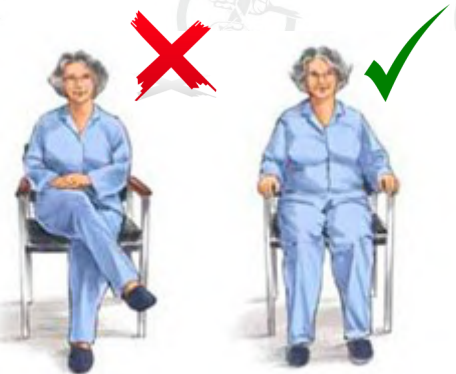
 Надевать одежду (носки, чулки, обувь), наклоняясь к ногам.

 Спать на здоровом боку без подушки между ног.

 Поворачиваться в сторону корпусом без одновременного поворота ног.

 Наклоняться ниже уровня талии, поднимать с пола предметы.

 Глубокие прогревания .



Подготовка своего жилища

Уберите предметы, которые могут оказаться на Вашем пути при повседневном перемещении как в комнате, так и на дворе.

Уберите не прикрепленные к полу ковры, электрокабели и веревки, о которые можно запнуться и упасть. Края больших ковров можно закрепить широкой клейкой лентой.

Освещение помещений должно быть достаточным, чтобы в полумраке не возникла опасность падения. Рекомендуется обзавестись лампами ночного освещения.

Положите возле телефонного аппарата список нужных номеров телефонов (не забудьте о номере вызова экстренной помощи). Если Вы пользуетесь мобильным телефоном, введите эти номера в память телефона.

Избегайте низких кресел и диванов, с которых трудно встать. Если у Вас низкая кровать, воспользуйтесь дополнительным матрасом или закрепите под ее ножками специальные подставки.

Выберите удобную обувь на низком каблуке с нескользящей подошвой (желательно с крепкой подошвой).

Разместите вещи, которыми Вы часто пользуетесь, на доступной высоте, чтобы Вам не пришлось тянуться за ними или залезать на другие предметы мебели (опасность падения и перелома костей или вывиха искусственного сустава)!

В кухне разместите предметы на одном уровне, чтобы Вы могли взять их без лишних усилий. С земли и пола вещи можно поднимать при помощи щипцов.

Рослые люди могут позаботиться о том, чтобы повесить унитаз, это поможет избежать низких приседаний. На стенах туалета и ванной комнаты можно прикрепить поручни, чтобы Вам было легче вставать.

В ванной комнате или душевой рекомендуется положить нескользящие покрытия на пол и на дно ванны и в поддон душа, а также на пол. После операции рекомендуется мыться под душем стоя или сидя на стуле для ванны.



Как ухаживать за собой дома после эндопротезирования тазобедренного сустава

Выполнение Вами указаний лечащего врача имеет очень большое значение для скорейшего выздоровления. На амбулаторное лечение под наблюдением хирурга поликлиники Вас выпишут, когда будут сняты швы и нет воспаления оперированного сустава, когда Вы не нуждаетесь в медикаментозной терапии и достаточно хорошо выполняете все обязательные движения.

Находясь дома, необходимо продолжить занятия лечебной гимнастикой, бинтовать оперированную ногу эластичным бинтом до 3-х месяцев после операции и выполнять рекомендации лечащего врача. Необходимо следить за своим здоровьем, поскольку обострение хронических заболеваний, острые инфекции, переохлаждение, переутомление может привести к воспалению оперированного сустава.

Комплекс упражнений при эндопротезировании тазобедренного сустава на 11-17 сутки после операции

11-17 СУТКИ

Упражнение 1 – 22

Комплекс упражнений ЛФК смотрите за 6 сутки

Упражнение 23



И.П. сидя: Сядьте на стул с валиком под коленными суставами. Разгибаем в коленном суставе поочередно то одну ногу, то другую. При этом угол сгибания в тазобедренном суставе составит 90° . Повторяем 8-10 раз. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 24



И.П. Сидя на стуле с прямой спиной, отводим поочередно ногу согнутую в коленном суставе в сторону и возвращаем в исходное положение. 8 — 10 повторений на каждую ногу. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 25



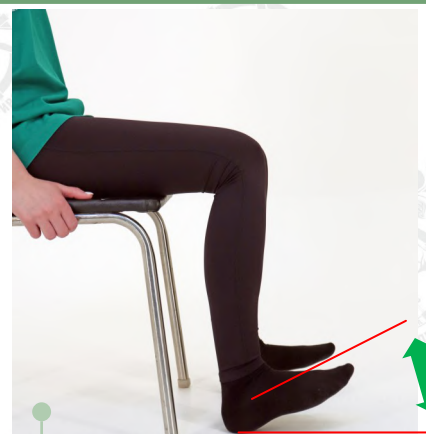
И.П. Сидя на стуле с прямой спинкой, отрываем стопу не разгибая колено. Выполняйте поочередно на каждую ногу 8-10 раз. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 26



И.П. Сидя на стуле с прямой спинкой, руки на коленных суставах. Отрываем стопу не разгибая колено, при этом руками нажимаем на колено (создавая сопротивление). Выполняйте поочередно на каждую ногу 8-10 раз. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 27



И.П. Сидя на стуле с прямой спинкой. Поднимаем передней отдел стопы с опорой на пятки. Повторяем 8-10 раз.

Упражнение 28



И.П. Сидя на стуле с прямой спинкой. Делаем перекач стопами с пятки на носок и обратно. Повторяем 8-10 раз.

Упражнение 29

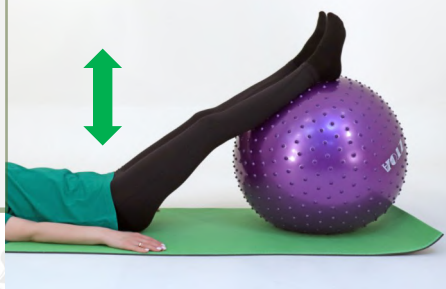


И.П. сидя на стуле. Стопы на полу, мяч между ног, сжимаем коленями мяч, удерживаем 3 секунды и расслабляем бедра. Повторяем 8-10 раз.

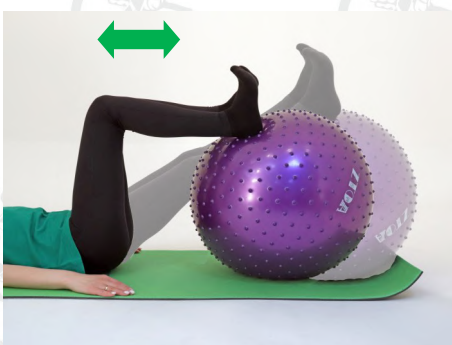
Упражнение 30



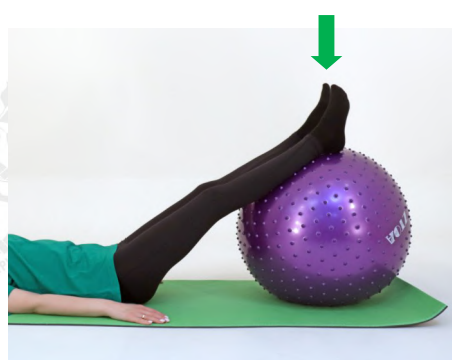
И.П. сидя на стуле. Мяч под стопу оперированной ноги. Прокатываем вперед, разгибаем коленный сустав и возвращаем в исходное положение. Повторяем 8-10 раз. (красным показана прооперированная нога)

Упражнение 31

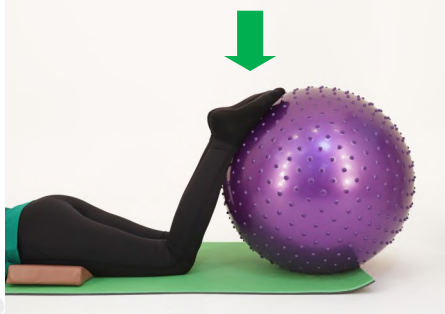
И.П. Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч). Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поднимаем таз. Повторяем 8-10 раз.

Упражнение 32

И.П. Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч). Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, сгибаем колени, и подкатываем мяч к себе. Повторяем 8-10 раз.

Упражнение 33

И.П. Лежа на спине, руки выпрямлены в стороны, ладони направлены вниз и прижаты к полу. Ноги прямые и расположены на фитболе, стопы натянуты на себя (вы должны пятками и икрами опираться на мяч). Напрягая мышцы брюшного пресса и ягодиц, поочередно давим на фитбол то одной ногой, то другой. Повторяем 8-10 раз. Создаем давление на фитбол.

Упражнение 34

И.П. лежа на животе. Стопы ставим на фитбол, ногу согнуты в коленных суставах. Давим стопами на мяч. Повторяем 8-10 раз. Создаем давление на фитбол.

Упражнение 35

И.П. сидя на стуле. Ноги согнуты в коленных суставах, фитбол под голеньями. Давим пятками на фитбол (создаем давление на фитбол), удерживаем 3 секунды и расслабляем. Повторяем 8-10 раз.

Упражнение 36

И.П. сидя на стуле. Фитбол под голеньями, ноги при этом прямые. Поочередно давим на фитбол то одной ногой, то другой. Повторяем 8-10 раз.

ЭРГОРЕАБИЛИТАЦИЯ

Для многих пациентов после эндопротезирования суставов привычные функциональные задачи становятся труднорешаемыми или неосуществимыми.

Проект «Эргореабилитация» направлен на социальную адаптацию и безопасность пациентов после операций, чтобы человек, вернувшись домой, мог самостоятельно себя обслуживать и заниматься обычными делами (готовить пищу, отдыхать, работать за компьютером, водить автомобиль, шить или работать в саду).

Под контролем врача физической медицинской реабилитации и инструктора - методиста разработаны специальные видео-уроки по которым пациент может научиться жить в рамках ортопедического режима.

Как мыться?

Чтобы не скользить, дома положите на пол ванной комнаты, в ванну, на поддон душевой резиновые коврики. При возможности пользуйтесь душевым уголком, а для мытья в ванне обзаведитесь специальным стулом.

Нормально заживающую операционную рану можно обмывать под струей теплой воды. Не трите зону свежей операционной раны мочалкой или мылом. Для мытья нижних частей ног следует пользоваться мочалкой с длинной ручкой. Женщинам для бритья ног применять специальный удлинитель для бритвы.

В баню (не горячую) можно пойти спустя неделю после удаления скреплявших края раны нитей или скобок.

Qr—
КОД

Учебное
видео как
принимать
душ

Qr—
КОД

Учебное
видео как
одеть
одежду

Как одеваться?

В первые два месяца при одевании нижней части тела (брюки, чулки, носки, обувь) всегда используйте вспомогательное средство (щипцы, приспособление для надевания носка) или попросите кого-либо Вам помочь.

В дальнейшем для вытирания полотенцем оперированной ноги, стрижки ногтей на пальцах ног, надевания носков и обуви, а также завязывания шнурков на обуви кладите голеностопный сустав оперированной ноги на колено здоровой ноги. Не делайте глубоких наклонов, при которых угол наклона между бедром и торсом составляет меньше 90 градусов.

Поездка на автомобиле

Домой из больницы можно уехать на обычном автомобиле, на сиденье рядом с водителем. Отодвиньте сиденье как можно дальше назад и отклоните его спинку. Положите на сиденье подушку, это увеличит высоту сидения.

Садитесь в машину спиной вперед так, чтобы ноги были выпрямленными наружу. После этого сильно обопритесь на спинку сиденья и держа ноги вместе, подымите их вместе в машину (при необходимости поддержите оперированную ногу здоровой ногой под голеностопом). Если это у Вас не получится, попросите Вам помочь.

Водить автомобиль, как правило, не рекомендуется ранее 8 недель после операции. За руль можно сесть раньше, если в автомобиле имеется автоматическая коробка передач.



Занятия спортом

Улучшению подвижности коленного и тазобедренного сустава способствует использование в восстановительном лечении спустя 2 недели после операции велотренажера с самым легким ходом и приподнятым седлом.

Спортивные занятия можно продолжать, но надо избегать прыжков, сотрясений, махов и вращения ногами. Рекомендуем такие занятия как плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах по пересеченной местности, ходьба с палками.

Плавать можно сразу после того, как заживут раны, с 3-4-ой недели (главное - безопасно добраться до бассейна).

Недопустимы следующие виды спорта: бег, бег трусцой, прыжки, теннис, катание на коньках, горные лыжи, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и бадминтон.

Используемая для движения обувь должна иметь хорошую подкладку, пружинистую пяточную часть, ортопедическую внутреннюю подошву. Активные занятия должны проходить в определенном ритме, то есть нагрузка должна чередоваться с отдыхом.

Сексуальная жизнь

Активную сексуальную жизнь можно возобновить через 6 недель после операции по замене сустава. Надо воздерживаться от позиций, в которых тазобедренный сустав сгибается более чем на 90 градусов (колени прижато к груди) или слишком изогнут. Беременность и естественные роды допустимы.



Будьте здоровы!

Если в области сустава появилась боль, отек покраснение и увеличение температуры кожи, если при этом увеличилась температура тела, Вам необходимо СРОЧНО связаться с лечащим врачом!

Если у вас возникают вопросы по поводу реабилитации, можно обратиться в Отделение медицинской реабилитации Центра Илизарова и специалисты всегда вам помогут.

Контакты :

ФГБУ «НМИЦ ТО имени академика
Г. А. Илизарова» Минздрава РФ
Россия, г. Курган, ул. М. Ульяновой , 6

Тел. Отделения медицинской реабилитации
+7(3522) 230-549

Зав. отделением +7 (3522) 234-340

Консультацию можно получить в Консультативно-
диагностическом отделении запись по телефону
+ 7 (3522) 443 -503



Отделение
медицинской
реабилитации



Сайт Центра
Илизарова