



Regione Aosta Valle d'Aosta

Реабилитация после эндопротезирования тазобедренного сустава

Начало восстановительного лечения
на следующий день после операции

Положения покоя

Ходьба и нагрузки на прооперированную ногу

Практические рекомендации для повседневной
жизни

Лечение движением (кинезиотерапия)

Последующий контроль



В информационном материале описана реабилитация после операции по эндопротезированию тазобедренного сустава: положения покоя, кинезиотерапия и выполнение повседневных действий, которые позволят вам хорошо справляться в дальнейшем.

Инструкции предназначены для больных, перенесших замену тазобедренного сустава, за исключением случаев, когда лечащим врачом были даны особые рекомендации.

После эндопротезирования тазобедренного сустава вы пробудете в больнице 4–6 дней. Длительность пребывания в больнице определяет лечащий врач, в зависимости от вашего состояния.

Начало восстановительного лечения на следующий день после операции

Лечение движением начнется уже на следующий день после операции в палате интенсивной терапии. Для начала выполните специальные дыхательные упражнения, а также упражнения на сгибание-разгибание стопы для улучшения венозного кровотока. На следующий день под руководством и при помощи физиотерапевта потренируйтесь садиться на край кровати и вставать с постели.

Помните!

- После операции вы будете лежать на спине с поддерживающей подушкой, помещенной между коленей. Не помещайте поддерживающую подушку на длительное время в подколенную впадину!
- Подъем с кровати начинается со здоровой ноги.
- Разрешено кратковременно сидеть на краю кровати, избегая при этом излишнего сгибания тазобедренного сустава (более 90°) и

вывернутого положения колена и стопы прооперированной ноги.

- Разрешено сидеть на стуле с возвышением.
- Учитывайте свое самочувствие как при ходьбе с высокой поддерживающей рамой (ходунками), так и при выполнении упражнений.

Положения покоя

- После операции в течение 2–3 дней следует лежать на спине, однако если состояние позволяет, то под руководством физиотерапевта или медсестры можно повернуться на бок со стороны здоровой ноги, используя в качестве опоры поддерживающую подушку.
- В течение 8–12 недель рекомендуется сидеть на возвышенном сиденье, используя различные возвышения и подушки. Эта рекомендация касается и момента, когда вы сидите на унитазе. Рекомендованная высота сидения должна быть примерно на 10 см выше уровня коленных суставов.
- Поворачиваться на живот обычно можно на 8–10 день после операции. Это зависит от состояния раны и от вашего веса тела.
- Через 2–4 недели после операции можно спать и на прооперированном боку, если это не вызывает сильной боли.
- Для того, чтобы избежать послеоперационного костного перелома и смещения тазобедренного сустава, следуйте особым требованиям (см. Практические рекомендации для повседневной жизни).

Ходьба и нагрузка на прооперированную ногу

В зависимости от состояния, уже на следующий день после операции можно начинать упражняться в ходьбе с использованием ходунков или локтевых костылей.

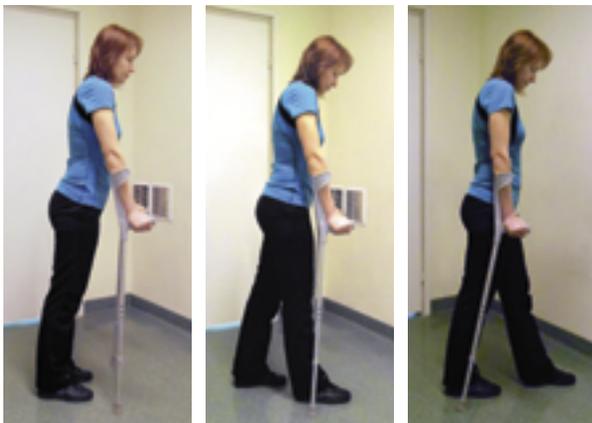
NB! Сразу начните осваивать нормальную ходьбу без хромоты. Изменить хромающую походку и неправильный рисунок ходьбы позднее может быть очень сложно.

После установки **бесцементного протеза** прооперированную ногу можно нагружать весом самой конечности, который составляет в среднем $1/4-1/3$ от всей массы тела (например, нога человека весом 60 кг весит 15–20 кг).

После установки **цементного протеза** прооперированную ногу можно нагружать тяжестью всего тела, если это не вызывает сильной боли.

NB! Полностью отказаться от костылей и других вспомогательных приспособлений вы сможете примерно через 4–12 недель после операции, если научитесь спокойно ходить, не хромая.

Ходьба с костылями



А одновременно поднимите костыли перед собой, затем перенесите больную ногу в промежуток между костылями

Б сделайте шаг здоровой ногой, ступая дальше больной ноги

Подъем по лестнице с костылями



А встаньте как можно ближе к ступеньке

Б встаньте здоровой ногой на следующую ступеньку, затем с помощью костылей перенесите вес тела на эту ногу. После этого подтяните больную ногу к здоровой ноге

Ходьба вниз по лестнице с костылями



А встаньте как можно ближе к ступеньке

Б поставьте костыли на расположенную ниже ступеньку, затем сделайте шаг больной ногой в промежуток между костылями. И, наконец, ступите здоровой ногой, поставив ее рядом с больной ногой

Практические руководства для повседневной жизни

- Во время поездки из больницы домой сядьте на сиденье рядом с водителем, на которое положено возвышение, сиденье должно быть отодвинуто назад и спинка должна быть опущена.
- В течение, по меньшей мере, 8–12 недель после операции рекомендуется сидеть на сиденье с возвышением, используя соответствующие возвышения и подушки. Используйте возвышение и при пользовании унитазом. **Рекомендованная высота сиденья должна быть примерно на 10 см выше уровня коленных суставов.** Позднее можно сидеть без возвышения, однако старайтесь избегать мягких сидений (например, низких мягких кресел/диванов, сидений спортивных автомобилей и пр.).
- Спите по возможности на приподнятой постели, чтобы уменьшить опасность смещения тазобедренного сустава при подъеме с низкого уровня.
- Управление автомобилем или другим средством передвижения на более длинные расстояния разрешено по прошествии 4–6 недель.
- При одевании будьте осторожны при наклонах вперед и надевании носков и штанов, при необходимости пользуйтесь вспомогательными приспособлениями. Одевание нижней половины тела и надевание носок/чулков без вспомогательных приспособлений разрешены через 8–12 недель после операции. Для того, чтобы поднять упавший предмет, прибегайте к помощи живущих вместе с вами людей или используйте вспомогательные приспособления или костыли.
- Пользуйтесь надежной обувью на прочной подошве. Будьте осторожны с обувью на платформе и с высокими каблуками!
- Пользуйтесь специальными возвышающими стельками, чтобы компенсировать разницу в длине ног.
- Посещение сауны (в том числе инфракрасной сауны) разрешается по прошествии 3 недель после операции.
- Половую жизнь можно возобновить через 6–8 недель после операции. Избегайте положений, когда тазобедренный сустав согнут более чем на 90 градусов. Беременеть не запрещено.
- Из видов спорта по прошествии 8–12 недель можно заниматься ходьбой (рекомендуется ходьба с палками), ездой на велосипеде, спокойными прогулками на лыжах, танцами и плаванием (стилями кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй). Плавание брассом на груди разрешено по прошествии трех месяцев после операции.
- Избегайте положения сидя нога на ногу.
- Избегайте прыжков, неожиданных резких изменений положения и низких приседаний.
- Старайтесь избегать спотыканий и подскользываний, например, на скользком полу в сауне или ванной комнате, на коврах и на льду.
- При движении по неровной поверхности пользуйтесь вспомогательными средствами: тростью, костылями и палкой с шипом для ходьбы по льду.
- Рекомендуется не поднимать и не носить тяжестей свыше 15 кг.
- **NB!** Строго следите за поддержанием нормального веса тела. Каждый лишний килограмм ускоряет износ искусственного сустава и может вызвать неприятности.

- При поездке за границу при прохождении пограничного контроля следует учитывать, что металлодетектор реагирует на металлические части протеза. Чтобы избежать недоразумений, носите с собой выданную врачом копию рентгеновского снимка эндопротезированного сустава.
- Искусственный сустав позволяет жить нормальной жизнью, однако на протяжении трех месяцев после операции, а также желательно и в дальнейшем старайтесь избегать следующих положений:
 - положение сидя или лежа с перекрещенными ногами;
 - положение сидя или лежа, когда тазо бедренный сустав согнут более чем на 90°;
 - положение сидя или лежа, когда колено и стопа повернуты вовнутрь.

Кинезитерапия (лечение движением)

Цель лечебной гимнастики: восстановление и усиление тонуса мышц, окружающих протезированный сустав, увеличение подвижности сустава в диапазоне, предусмотренном для этого типа протеза, и поддержание хорошего самочувствия.

Начинайте выполнять гимнастические упражнения как можно раньше, желательно на 2–3-й день после операции.

При выполнении упражнений помните:

- выполняйте упражнения в спокойном темпе;
- дышите спокойно и избегайте задержки дыхания;
- упражняйтесь 2–3 раза в день, выполняя за один раз 3–4 серии упражнений. Каждое упражнение выполняйте по 5–15 раз;
- **избегайте сильной боли во время выполнения упражнений!**

Гимнастические упражнения в положении стоя

- распрямление ноги в колене вперед и назад при опоре на костыли или на стул

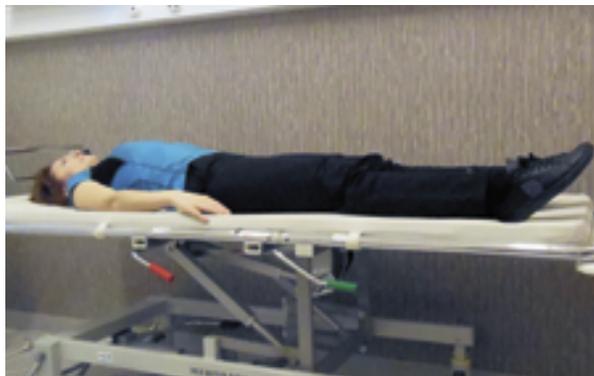


- поднимание ноги, согнутой в тазобедренном суставе и в колене, при опоре на костыли или на стул



Гимнастические упражнения в положении лежа на спине

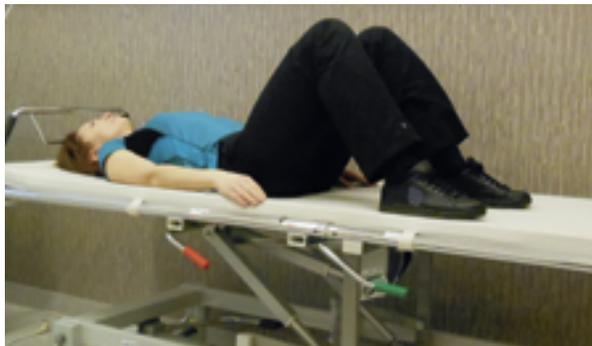
- сгибание и распрямление пальцев ног



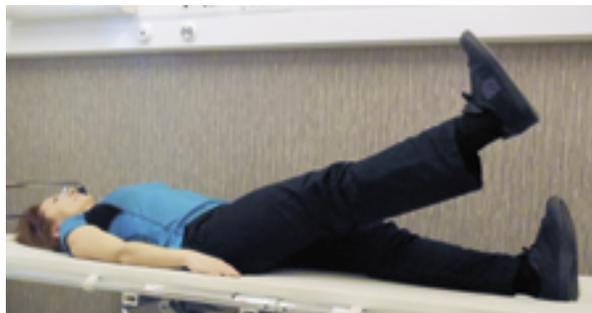
- сгибание и выпрямление прооперированной ноги в тазобедренном суставе и в колене. Это упражнение можно также выполнять одновременно обеими ногами, учитывая, что при сгибании колени вместе не сводить



- подъем области таза с опорой на ноги, согнутые в тазобедренных суставах и в коленях. **NB!** Тяжесть тела старайтесь переносить на здоровую ногу



- поднимание выпрямленной ноги. **NB!** Держите пальцы ног в приведенном к себе состоянии (не выпрямляйте носки). Поднимите ногу на высоту 15–20 см и удерживайте в таком положении в течение 5–15 секунд. Позднее при упражнении можно использовать дополнительное утяжеление весом 1–2 кг



Гимнастические упражнения в положении лежа на животе

NB! Можете выполнять после снятия швов!

- при опоре на пальцы ног выпрямление ног в коленях, напряжение ягодичных мышц



- сгибание ног в коленях. Упражнение также можно выполнять обеими ногами одновременно



Желаем Вам выздоровления и успешных упражнений!

Последующий контроль

Последующий контроль обычно назначается через год. При необходимости лечащий врач назначит Вам более ранний срок.

По сравнению с не протезированными суставами и нормальными тканями, у сустава с протезом выше риск возникновения и развития воспаления. Чтобы избежать воспаления, уделяйте внимание лечению небольших ран на коже, царапин, воспалений, отеков и воспаления кутикулы, а также простудных заболеваний (насморка, кашля и пр.) При необходимости консультируйтесь с семейным врачом и точно соблюдайте схему лечения назначенного Вам лечения антибиотиками.

Заботьтесь о гигиене полости рта и зубов, регулярно посещайте стоматолога.

При обращении на прием к врачу-специалисту сразу сообщайте о наличии у Вас протезированного сустава.

Незамедлительно обратитесь на прием к лечащему врачу, если:

- в прооперированном суставе возникнет сильная боль;
- появится отек бедра;
- внезапно поднялась высокая температура или в течение долгого времени не нормализуется слегка повышенная температура.

Составитель текста физиотерапевт региональной
больницы Антс Тутт,
упражнения – Наталья Лепешкина.

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте теэ, 19
13419 Таллинн
Информация, тел. 617 1300
www.regionaalhaigla.ee

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству
сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы
29.01.2015.