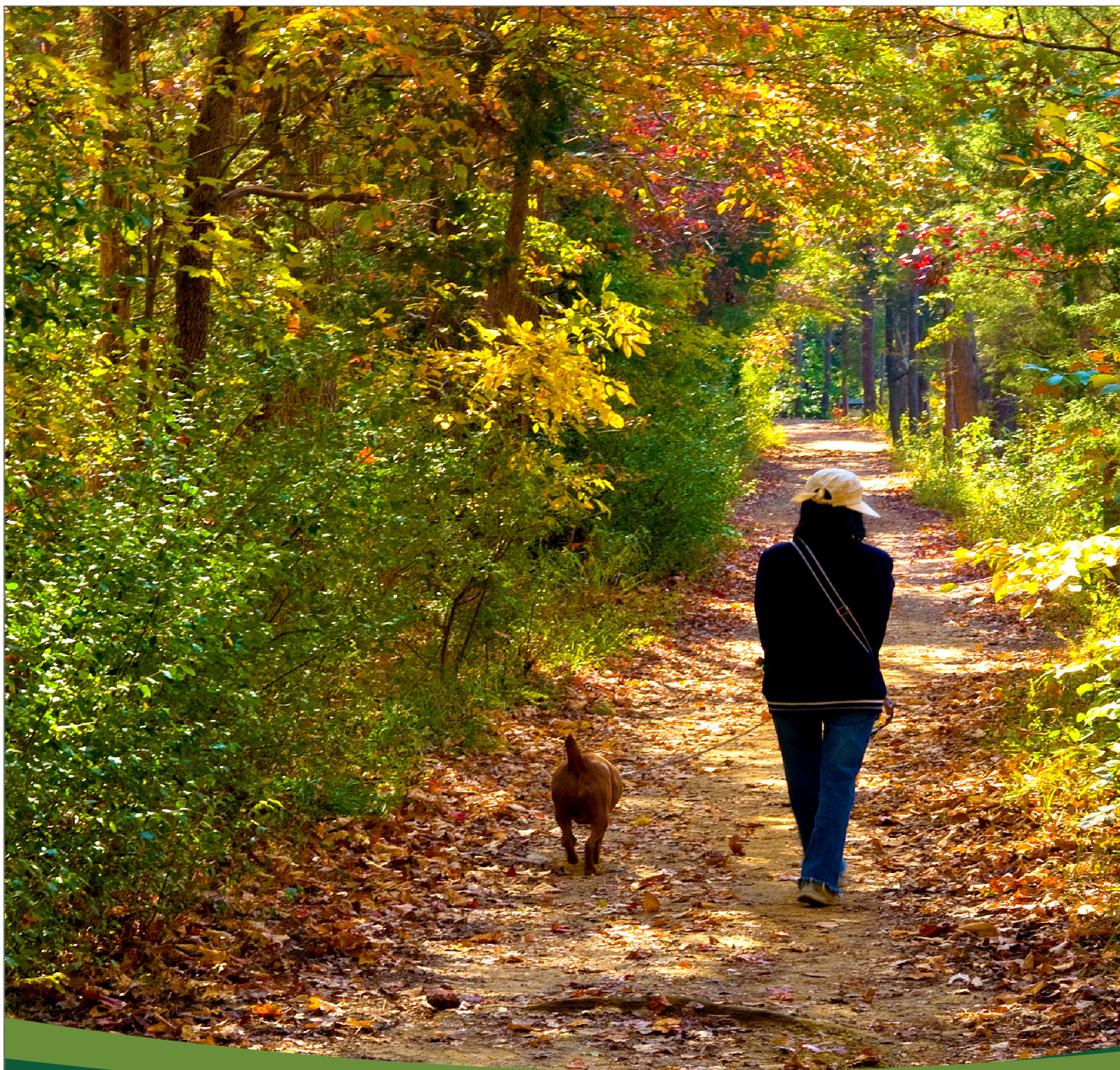




## Руководство для пациента при тотальном эндопротезировании сустава

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

---

Мы очень рады, что Вы выбрали нас для проведения оперативного вмешательства по эндопротезированию. Мы стремимся к высочайшему качеству медицинской помощи в наиболее эффективной и действенной форме. Здравоохранение РФ – ЦИТО объединяет и включает полный спектр медицинских услуг, чтобы обеспечить вам наилучший результат. Мы твердо убеждены, что ваш дом является лучшим местом для восстановления после операции, и будем работать с вами, чтобы помочь вам достигнуть наилучшего результата. Это позволит вам эффективно выздороветь и восстановиться непосредственно перед этапом амбулаторного наблюдения и лечения. Мы будем работать вместе до и после операции, чтобы достичь лучшего результата. Это руководство было разработано, чтобы предоставить вам информацию и материалы, которые помогут вам во время операции по замене сустава и на восстановительный период. Мы настоятельно рекомендуем вам внимательно прочитать данное руководство и взять его с собой на период стационарного лечения, и на все последующие врачебные приёмы.

С уважением, ваша команда по лечению тазобедренного и коленного суставов:

Ортопедическая хирургия ЦИТО,

Реабилитационный центр ЦИТО,

Медсестринская служба ЦИТО.



## СОДЕРЖАНИЕ

---

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| Подготовка к операции.....                                 | 3 |
| День операции.....                                         | 4 |
| Во время процедуры.....                                    | 5 |
| Рекомендации по тотальному эндопротезированию сустава..... | 6 |
| Терапия после эндопротезирования сустава.....              | 9 |



## ПОДГОТОВКА К ОПЕРАЦИИ

---

- Запланируйте с друзьями и семьей транспортировку, помощь на дому в течение 10-14 дней после операции – ваше пребывание в больнице может продлиться от 5-7 дней.
- Организуйте жилое пространство, чтобы свести к минимуму беспорядок и препятствия в домашних условиях.
- Подумайте о том, чтобы жить на первом этаже: перила на лестнице, чтобы попасть в ваш дом; ванная комната и кровать на первом этаже; поручни в ванной комнате; сиденье для ванны и подставка для унитаза.
- Потренируйтесь пользоваться ходунками или костылями.
- Проводите ежедневную термометрию после операции.
- Подумайте о том, кого бы вы хотели видеть в сфере услуг по уходу на дому и амбулаторном наблюдении.
- Обеспечьте финансовую поддержку, если это необходимо.
- Сдайте необходимые анализы крови, проведите рентгенографию и ЭКГ (сообщите своему хирургу о любых изменениях в состоянии здоровья).
- Поговорите со своим хирургом перед операцией, чтобы составить план относительно приема препаратов железа и использованию препаратов, разжижающих кровь. Прекратите принимать аспирин и его аналоги, ибупрофен и др. (после консультации с врачом) за неделю до операции.
- Перед операцией вы встретитесь со своим хирургом, чтобы обсудить детали операции.
- Следуйте всем инструкциям (голодание, прием лекарств и т. д.), предоставленным вам отделением хирургии в тот же день.

## ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

---

- Душ/ванна, бритье и шампунь накануне вечером или утром в день операции
- Все украшения, ценные вещи и лекарства (кроме небулайзеров и ингаляторов) оставьте дома.
- Что нужно взять с собой: «Полный список актуальных лекарств», туалетные принадлежности, очки, контактные линзы, ночная одежда, халат, тапочки » Книги или журналы, страховой полис, средства оплаты, любое медицинское оборудование, необходимое для вашего пребывания (ходунки, костыли).
- Не ешьте и не пейте после полуночи накануне операции.



## ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ (ОПЕРАЦИИ)

Как правило, операция по замене тазобедренного/коленного сустава соответствует следующим этапам:

- Вы будете размещены на операционном столе;
- Вам установят мочевой катетер в мочевой пузырь;
- Анестезиолог будет следить за вашими жизненно важными показателями (сердцем и т.д.);
- Кожа будет очищена и выбрита по мере необходимости там, где будет проводиться операция;
- Хирург сделает разрез в области тазобедренного или коленного суставов и произведёт установку тотального эндопротеза.

ЭНДОПРОТЕЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА



ЭНДОПРОТОЕЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ТОТАЛЬНОГО ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

---

- После операции подложите подушки под лодыжки/икры (не колени), чтобы стимулировать выпрямление коленей.
- Важно прикладывать лед и поднимать прооперированную нижнюю конечность на 15-20 минут в час в течение дня по мере необходимости для контроля болевого синдрома и уменьшения отека, пока не будет получено иное указание.
- Используйте костыли или ходунки в соответствии с рекомендациями физиотерапевта.
- Возможное использование дополнительного транспортного средства, если у вас есть машина непрерывного пассивного движения.
- Запрещается вставать с больничной койки в 1е сутки после оперативного вмешательства без посторонней помощи.
- Присаживайтесь в течение коротких периодов времени (30-60 минут) и увеличивайте его по мере ваших физических возможностей.
- Ходьба пешком 2-3 раза в день в сопровождении врача по мере ваших физических возможностей.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НОВОМУ ТОТАЛЬНОМУ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЮ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА (ПЕРЕДНИЙ ДОСТУП)

---

- Не совершайте движений назад, когда стопа прооперированной конечности ротирована кнаружи.
- Не ложитесь на живот.
- Поворачиваясь в постели, перекачивайтесь в сторону прооперированной нижней конечности.
- При ходьбе не поворачивайтесь на прооперированной нижней конечности.
- Важно прикладывать лед и поднимать прооперированную нижнюю конечность на 15-20 минут в час в течение дня по мере необходимости для купирования болевого синдрома и уменьшения отека, пока не будет указано иное.
- Запрещается вставать с больничной койки в 1е сутки после оперативного вмешательства без посторонней помощи.
- Присаживайтесь в течение коротких периодов времени (30-60 минут) и увеличивайте его по мере ваших физических возможностей.
- Ходьба пешком 2-3 раза в день в сопровождении врача по мере ваших физических возможностей.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ТОТАЛЬНОМ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА (ЗАДНИЙ ДОСТУП)

---

- Не скрещивайте ноги, держите подушку между ног, когда находитесь в постели.
- Не садитесь на слишком низкий стул – колени держите чуть ниже бёдер.
- Не наклоняйтесь вперед, сидя на стуле – скользящая нога перед собой при посадке и вставании со стула.
- Не наклоняйтесь вперед, чтобы надеть брюки/носки или в целях гигиены, используйте «ричер», приспособление для носка и губку с длинной ручкой.
- В охранительном режиме осуществляйте ротационные движения прооперированной нижней конечностью при одевании и купании.
- Несколько раз в день в пределах больничной койки занимайтесь лечебной физкультурой по согласованию с вашим лечащим врачом.
- При повороте в постели перекачивайтесь на сторону прооперированной нижней конечности.
- При ходьбе не поворачивайтесь на прооперированной нижней конечности.
- Важно прикладывать лед и поднимать прооперированную нижнюю конечность на 15-20 минут в час в течение дня по мере необходимости для купирования болевого синдрома и уменьшения отёка, пока не будет получено иное указание.
- Запрещается вставать с больничной койки в 1е сутки после оперативного вмешательства без посторонней помощи.
- Присаживайтесь в течение коротких периодов времени (30-60 минут) и увеличивайте его по мере ваших физических возможностей.
- Ходьба пешком 2-3 раза в день в сопровождении врача по мере ваших физических возможностей.

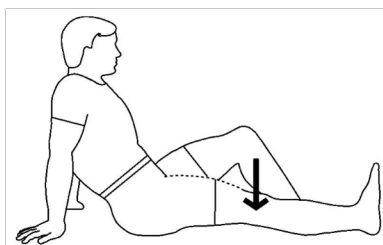


## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

Важно начать проводить активные движения в суставе вскоре после оперативного вмешательства. Медсестры/медбратья могут помочь вам встать с больничной койки в ночь после оперативного вмешательства. Один из наших терапевтов встретится с вами на следующий день после операции, чтобы спланировать программу упражнений. Мы научим вас ложиться в больничной койке и вставать с нее, убедитесь, что вы понимаете меры предосторожности при движении и уверены, что вы в безопасности с вашим средством дополнительной опоры. Врачебный и средний медицинский персонал также может оказать вам помощь, чтобы вы могли выполнять повседневные действия, такие как одевание. Мы продолжим работать с вами, пока вы находитесь в больнице, и поможем вам вернуться домой на амбулаторное наблюдение по месту жительства.

Вы должны выполнять упражнения, приведенные ниже и на следующих страницах (по мере возможности до операции и в соответствии с указаниями физиотерапевта после операции).

### Упражнения для четырёхглавой мышцы бедра

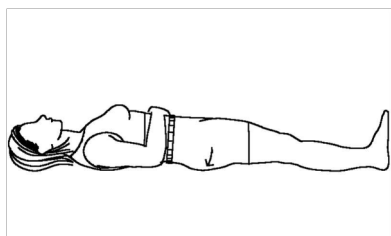


- Сядьте, вытянув ногу, подперев колени с помощью валика полотенца.
- Напрягите четырёхглавую мышцу бедра, стараясь отвести колено назад вниз.

#### Особые указания:

- Не задерживайте дыхание.
- Выполните 1 подход по 10 повторений три раза в день.
- Проводите упражнение в течение 10 секунд.

### Упражнения для ягодичных мышц



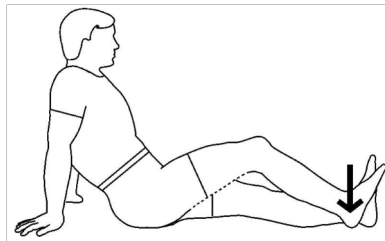
- Лягте на спину с выпрямленными ногами.
- Напрягите ягодичные мышцы.
- Удерживайте и повторяйте данное упражнение.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 10 повторений три раза в день.
- Длительность упражнения 10 сек.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнения для подколенного сухожильного комплекса

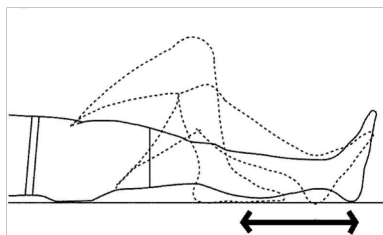


- Сядьте, вытянув ногу, слегка согнув колено.
- Не двигая ногой, напрягите мышцы заднего мышечного комплекса, попытайтесь опустить пятку вниз.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 10 повторений 3 раза в день.
- Длительность упражнения 10 сек.

### Упражнение - скольжение стоп

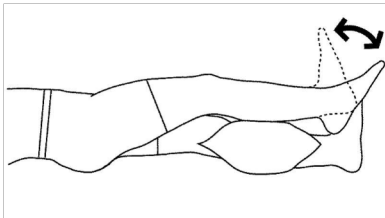


- Лягте на спину с выпрямленными ногами.
- Выполните скользящее движение стоп в направлении к ягодичной области.
- Вернитесь к начальному положению конечности.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 10 повторений 3 раза в день.

### Упражнения по поднятию и сгибанию стопы

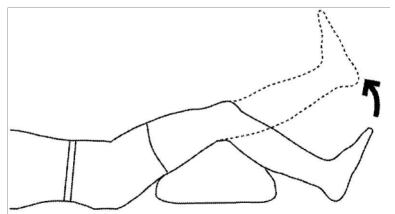


- Лягте на спину с подложенной подушкой под икроножную мышцу.
- Произведите движение стопой к себе и от себя.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 20 повторений 3 раза в день.

### Упражнение для мышечного комплекса бедра



- Лягте на спину, согнув задействованную ногу под углом 45 градусов и подложив под нее подушку, как показано на рисунке.
- Выпрямите ногу в коленном суставе.
- Вернитесь к начальному положению конечности.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 3 раза в день.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнение - мостик

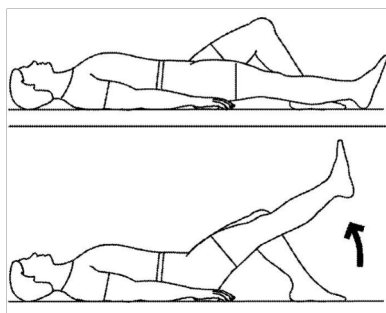


- Лягте на спину и согните колени.
- Приподнимите ягодичную область.
- Вернитесь к начальному положению.

#### Особые указания:

- Сохраняйте прямое положение позвоночного столба.
- Выполните 3 подхода по 5 повторений 2 раза в день.

### Упражнение по поднятию нижней конечности в выпрямленном положении – лёжа на спине



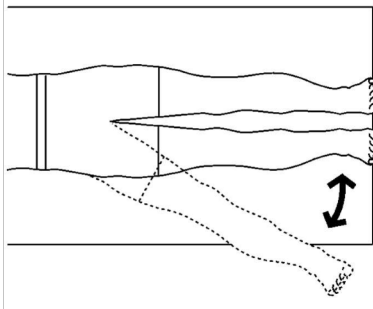
- Лягте на спину, согнув здоровый коленный сустав, как показано на рисунке.
- Поднимите прямую ногу до уровня бедра согнутой противоположной нижней конечности.
- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 5 повторений 2 раза в день.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнение - отведение бедра

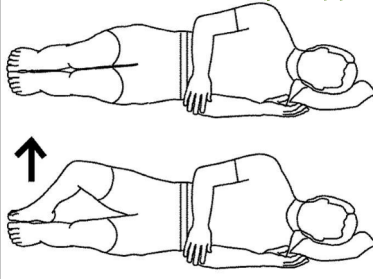


- Лягте на спину на твёрдой поверхности со сведёнными вместе нижними конечностями.
- Отведите нижнюю конечность в сторону, не сгибая коленный сустав.
- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 5 повторений 2 раза в день.

### Упражнение по боковому поднятию бедра в согнутом положении

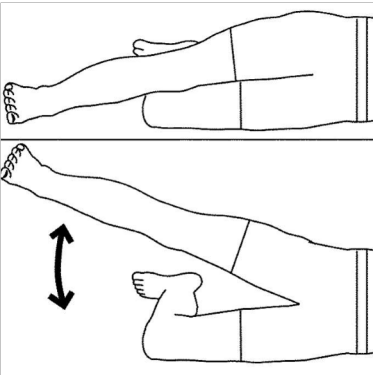


- Лягте на здоровый бок, согнув колени и сведите
- Поднимите верхнее колено вверх.
- Опустите нижнюю конечность и повторите упражнение.
- Повторите упражнение другой нижней конечностью.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.
- Отдых 1 мин. между подходами.

### Упражнение по боковому поднятию бедра в выпрямленном положении

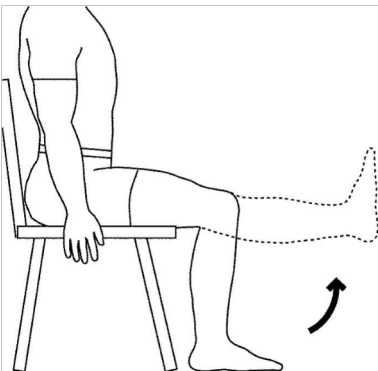


- Лягте на здоровый бок, согнув коленный сустав для устойчивости.
- Не сгибая коленный сустав поднимайте нижнюю конечность вверх.
- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Не допускайте поворотов туловища.
- Выполните 3 подхода по 5 повторений 2 раза в день.

### Разгибание коленного сустава (сидя на стуле)



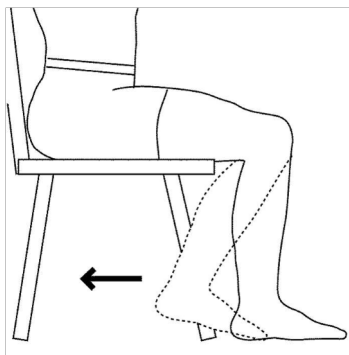
- Сядьте, согнув задействованную нижнюю конечность под углом 90 градусов, как показано на рисунке.
- Выпрямите нижнюю конечность в коленном суставе. (При необходимости используйте другую руку для помощи).
- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 10 повторений 2 раза в день.
- Длительность 1 го упражнения 10 сек.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнение по разгибанию коленного сустава (сидя на стуле)



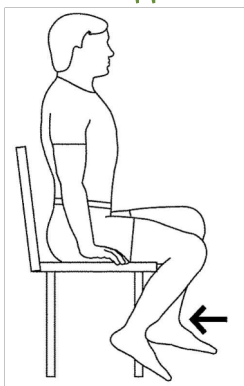
- Сядьте на стул, максимально перемещая пятку задействованной в упражнении конечности под стул, на полный размах, как показано на рисунке.

- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.

### Упражнение по дополнительному сгибанию коленного сустава в сидячем положении

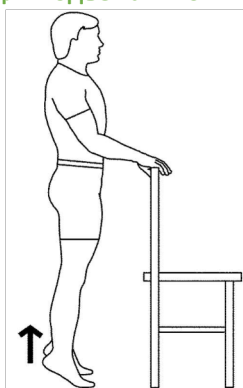


- Сядьте на стул.
- Переместите пятку задействованной н\конечности под стул.
- Поставьте другую н\конечность впереди задействованной н\к и оттолкните её кзади.
- Задержите выполненное растяжение, расслабьтесь и повторите данное упражнение.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 10 повторений 2 раза в день.
- Длительность упражнения 10 сек.

### Упражнение для подъёма пяток.



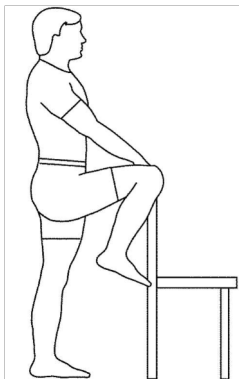
- Встаньте вертикально используя стул для устойчивости.
- Встаньте на носочки.
- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнение по вертикальному маршированию

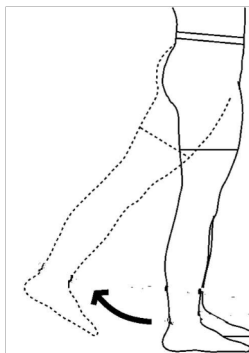


- Встаньте рядом со спинкой стула для равновесия.
- Поднимите бедро максимально высоко, согнув при этом коленный сустав.
- Опустите нижнюю конечность.
- Повторите упражнение с другой нижней конечностью.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.

### Упражнение по отведению бедра кзади

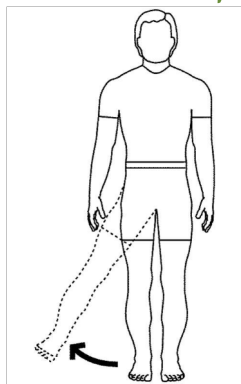


- Встаньте вертикально используя стол или стену для устойчивого положения.
- Вытяните задействованную нижнюю конечность кзади, не сгибая при этом её в коленном суставе.
- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.

### Упражнение по боковому отведению бедра в вертикальном положении



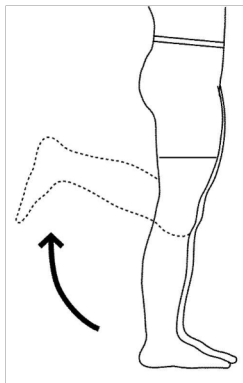
- Встаньте вертикально, держась за стойку при необходимости.
- Удерживайте коленный сустав в выпрямленном положении, отводя задействованную нижнюю конечность кнаружи.
- Вернитесь в начальное положение.

#### Особые указания:

- Удерживайте туловище в вертикальном положении.
- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнение по сгибанию коленного сустава в вертикальном положении

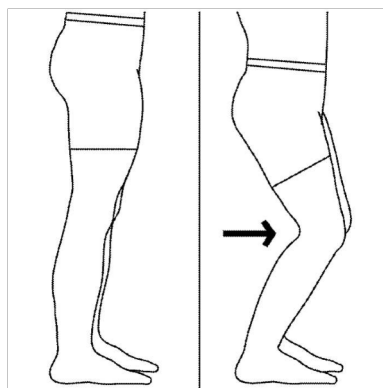


- Стоя, согните нижнюю конечность в коленном суставе, стараясь максимально привести её к бедру.
- Вернитесь в начальное положение.
- Не сгибайте нижние конечности в тазобедренных суставах.

#### • Особые указания:

Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.

### Упражнение по частичному вертикальному приседанию

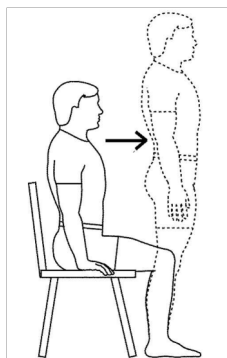


- Встаньте вертикально на две нижние конечности.
- Используйте стену или др. необходимое вам средство для устойчивости, если оно вам необходимо.
- Выполните сгибание н\конечностей в коленных суставах.
- Вернитесь в начальное положение.

#### • Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.

### Упражнение - приседания с использованием стула



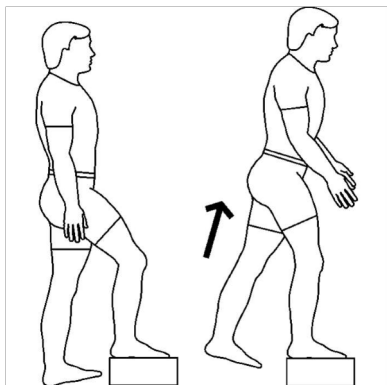
- Начинайте упражнение находясь в сидячем положении, как на рисунке.
- Вставая со стула смотрите перед собой.
- Присядьте на стул и повторите упражнение.

#### • Особые указания:

- Выполните 3 подхода по 10 повторений 2 раза в день.
- Отдохните 1 мин. между упражнениями.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнение -ходьба по ступенькам на месте

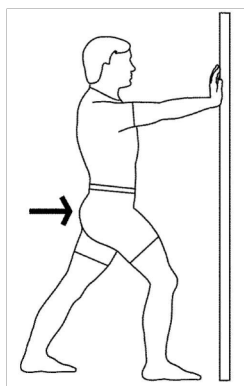


- Сделайте шаг вовлечённой н\конечностью на ступень.
- Перенесите вес туловища на н\конечность, которой совершили шаг.
- Медленно сделайте шаг.
- Вернитесь в изначальное положение сделав обратный шаг с вовлечённой нижней конечности.
- Повтор упражнения.

#### Особые указания:

- Выполните 5 подходов по 5 повторений 2 раза в день.

### Упражнение по растяжке икроножных мышц



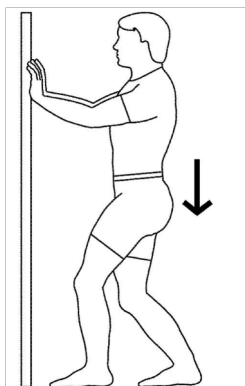
- Встаньте вертикально, разместив руки перед собой на стене.
- Сделайте шаг вперёд здоровой н\конечностью, прислонившись бедром и областью тазобедренного сустава к стене.
- Удерживайте одну из н\конечностей в прямом положении с пяткой расположенной на полу.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 3 повторения 2 раза в день.
- Длительность 1 го упражнения 20 сек.

## ТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

### Упражнение для икроножных мышц

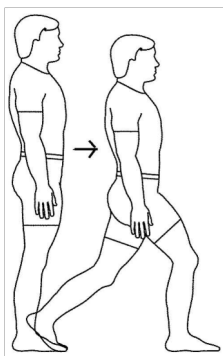


- Встаньте вертикально, разместив одну ногу перед другой.
- Руками упритесь в стену для устойчивости
- Медленно согните коленные суставы, удерживая пятки на полу, как показано на рисунке.
- Повторите упражнение с другой нижней конечностью.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 3 повторения 2 раза в день.
- Длительность 1 го упражнения 20 сек.

### Упражнение – шаг вперёд



- Встаньте прямо (вертикально).
- Сделайте шаг вперёд, как показано на рисунке, удерживая туловище в вертикальном положении. Вернитесь назад к исходному положению.
- Повторите упражнение.

#### Особые указания:

- Выполните 1 подход по 10 повторений 2 раза в день.

