

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПОСЛЕ АРТРОСКОПИИ КОЛЕННОГО
СУСТАВА**

памятка пациента

Что мне важно знать?

Артроскопия коленного сустава является современным малоинвазивным методом оперативного лечения и обследования. В отличие от открытых способов лечения артроскопия позволяет значительно раньше начать мобилизацию мышц, восстановление движений в суставе и опороспособность конечности. Однако, многое зависит и от Вас. Вы должны быть активным и дисциплинированным помощником вашего лечащего врача в борьбе за Ваше здоровье.

Существует ранний и поздний послеоперационный период. Задачи, стоящие перед врачом и пациентом в каждом из этих периодов, зависят от вида проведенного оперативного вмешательства.

Что меня ждет в первые дни после операции?

В первые дни после операции (*ранний послеоперационный период*) Вы будете находиться в травматолого-ортопедическом отделении до 7 дней после операции.

За это время вам будет проведена терапия, направленная на уменьшение боли и воспаления, отека мягких тканей в зоне оперативного воздействия, а также профилактика осложнений.

Прием обезболивающих лекарств (согласно рекомендации лечащего врача) позволит ускорить восстановление.

Что мне важно знать?

Рекомендуется:

- ✓ В течение первой недели возвышенное положение конечности в кровати, чтобы снизить отечность;
- ✓ ограничение физической нагрузки с использованием средств дополнительной опоры в первые 2-3 суток (костыли, трость);
- ✓ эластическое бинтование (компрессионные чулки) нижних конечностей;
- ✓ лечебная физкультура под контролем инструктора или врача (движения в суставе до чувства легкой боли);
- ✓ курсовая физиотерапия;
- ✓ медикаментозная профилактика тромбозов вен нижних конечностей по показаниям;

Противопоказано:

- ✗ самостоятельно вставать до разрешения врача после операции;
- ✗ трогать, срывать наклейки на послеоперационной ране;
- ✗ мочить послеоперационную повязку;
- ✗ чрезмерная самостоятельная физическая нагрузка на оперированную конечность;

Программа физической реабилитации

При создании программы для пациента после повреждения менисков следует учитывать возраст пациента, образ жизни, цель

реабилитации (возвращение в большой спорт, любительский спорт, возвращение к образу жизни до травмы).

На 3-7 сутки после операции следующий курс упражнений:

Подъём прямой конечности

- Положение - лежа на спине. Здоровая нога согнута в колене, оперированная лежит на полу.
- Выпрямить оперированную конечность в колене, напрягая переднюю группу мышц бедра, и медленно поднять ее примерно на 30 см от пола. Удержать на весу 5 секунд. Затем медленно опустить ее на пол и расслабиться. Повторить 10 раз.

Подъём прямой конечности

- Положение - стоя у стены (стола или стула). Поддержать себя рукой, если необходимо, и медленно поднять выпрямленную в колене ногу примерно на 45°. Удержать ногу на весу 5 секунд, затем медленно опустите ее в исходное положение. Повторить 10 раз.
- Повторить данное упражнение с развернутой стопой кнаружи.

Сокращения задней группы мышц бедра. Положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, насколько это возможно без боли. Прижать пятки к полу, напрягая мышцы задней поверхности бедра. Удерживать напряжение 5 секунд, затем расслабиться. Повторить упражнение 10 раз.

Сокращения передней группы мышц бедра. Положение - лежа на животе. Под стопой - валик из свернутого в рулон полотенца. Надавить стопой на валик, выпрямляя ногу, насколько это возможно. Удерживать напряжение 5 секунд, затем расслабиться. Повторить упражнение 10 раз.

Велотренажер

Если амплитуда движений в коленном суставе позволяет совершить полный цикл вращения педалей, то можно заниматься на велотренажере через 2-4 недели после операции. Начинать занятия с 10 минут в день с сопротивлением педалей «легкое». Увеличение длительности занятий на 1 минуту в день, доведя ее до 20 минут. Постепенно увеличивать сопротивление педалей до уровня «тяжелое».

Тренировочная ходьба

Можно начинать прогулки или ходьбу на беговой дорожке через 2 недели после операции. Ходить с 10 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность и скорость ходьбы. Контролем уровня физических нагрузок является реакция сустава: после тренировок не должно быть отека и усиления боли в суставе.

Бег

Избегать занятий бегом 6-8 недель с момента операции. Ударные нагрузки на оперированный сустав, неизбежно возникающие при беге, неблагоприятно сказываются на состоянии суставного хряща, ослабленного послеоперационным воспалительным отеком сустава. Беговые тренировки следует начинать постепенно.

Физические тренировки не должны приводить к ухудшению состояния оперированного коленного сустава.

Как мне ухаживать за послеоперационной раной?

Если рана зажила и швы были сняты еще в стационаре – дополнительного ухода не требуется.

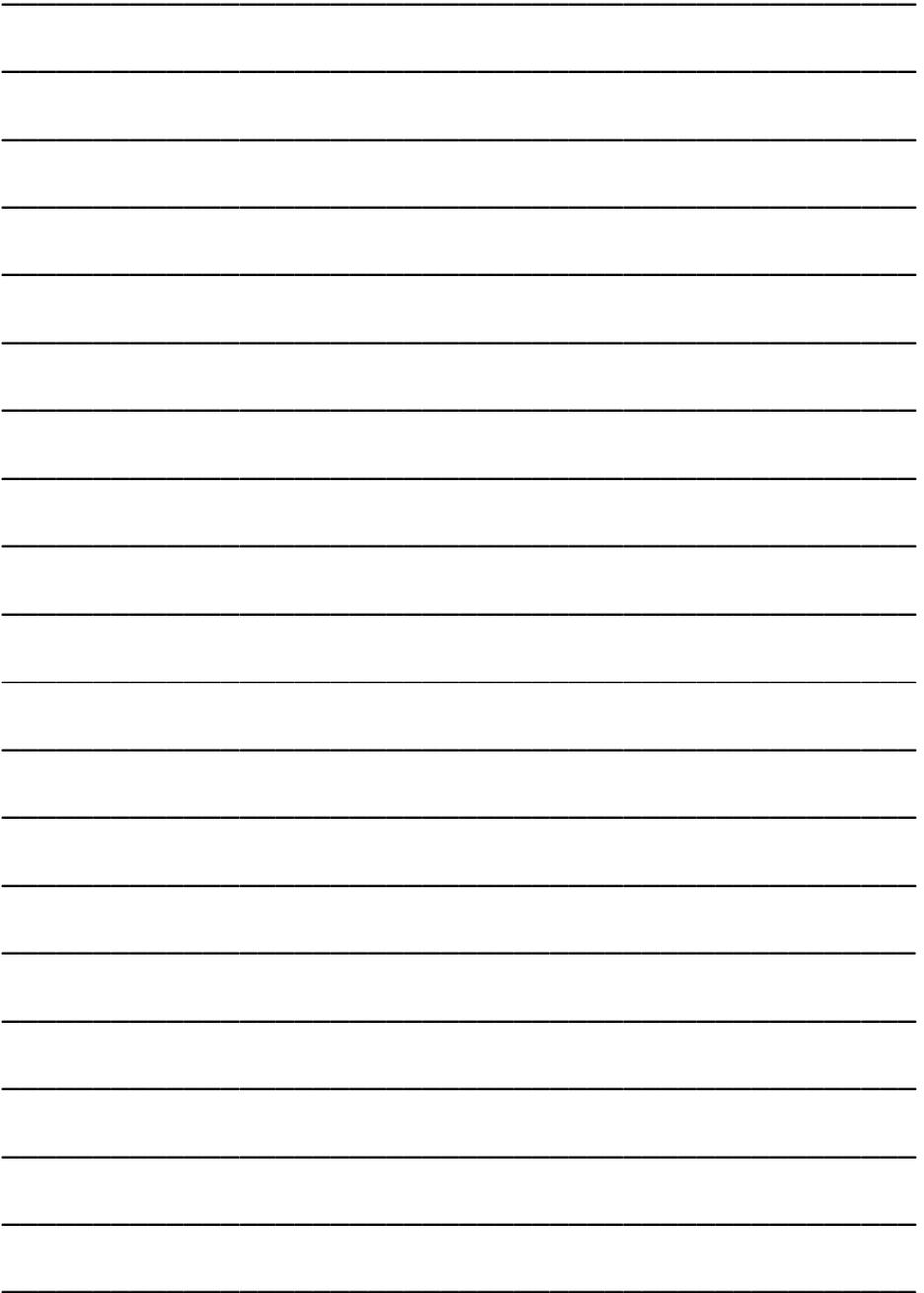
Если швы до выписки не были сняты, перевязка должна проводиться у врача поликлиники.

Когда я смогу вернуться к обычным делам?

В период после выписки Вам необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Ограничение физической нагрузки 4-6 недель после операции.
- Через 7-14 дней возможно вождение автомобиля.
- Принимать душ и ванну только после снятия послеоперационных швов.
- Выход на работу в офис спустя 3-4 недели с момента операции после закрытия листка нетрудоспособности.
- Спортивные нагрузки не ранее 6 недель после оперативного вмешательства.

Место для заметок и вопросов:





СВЯЖИТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ ЕСЛИ:

- 1) озноб, повышение температуры тела 38*С и выше;
- 2) резко усилилась боль, которая не проходит после приема обезболивающих лекарств;
- 3) появилось покраснение или припухлость вокруг послеоперационной раны;
- 4) появились выделения из послеоперационной раны, которые имеют неприятный запах, густую консистенцию или желтый цвет (похожий на гной);
- 5) появились новые симптомы, которые Вас беспокоят