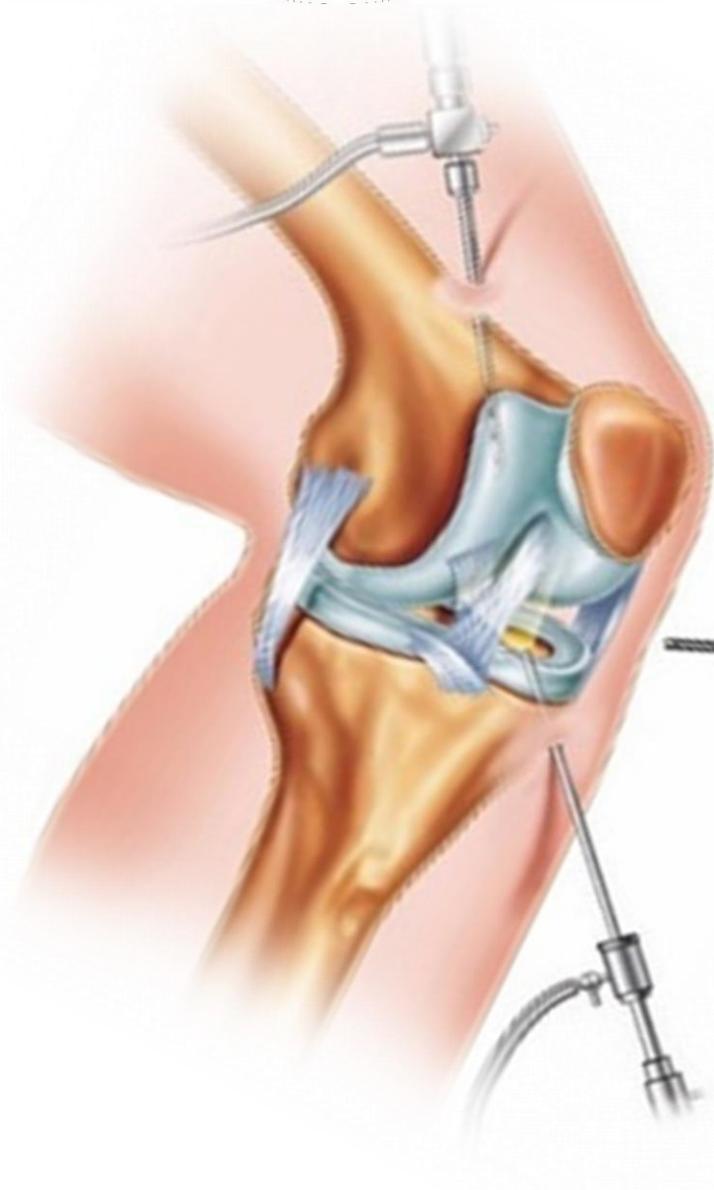




**Рекомендации для
пациентов, перенесших
операцию -
Артроскопия коленного
сустава**



Артроскопия коленного сустава является современным малоинвазивным оперативным методом визуального обследования внутренних структур сустава и содержимого суставной полости, а также лечебного воздействия на них с помощью тонких оптических и механических устройств. Слово артроскопия произошло от двух греческих слов, «arthro» (сустав) и «skopien» смотреть. Термин буквально означает «смотреть в сустав».

Срок выздоровления зависит от многих факторов, а именно насколько обширные изменения были в суставе, и что было сделано на операции. Помните, что человек, которому была выполнена артроскопическая операция, может иметь много различных диагнозов и предшествующих состояний, так что каждая артроскопическая операция является уникальной для каждого в отдельности человека.

Следует знать, что чрезмерное использование сустава в первые дни после артроскопии (прогулки, возвращение к работе, физические упражнения) может вызвать отек и боль, задержать выздоровление, а также повысить риск развития послеоперационных осложнений. Обычно проходит, как минимум, одна неделя, прежде чем пациент может сесть за руль автомашины.

Большинство людей могут вернуться к сидячей работе через неделю после операции, но пациентам, которым приходится много ходить на работе, может потребоваться более длительный период времени. Активность расширяют постепенно в соответствии с болевыми ощущениями и наличием отека в суставе. Обычно проходит около 4-6 недель до восстановления уровня повседневной бытовой активности, но должно пройти два-три месяца, прежде чем Вы сможете без болевых ощущений заниматься физическим трудом и спортом. Чем более выражены явления артроза, тем больше времени занимает восстановление.

Вам была выполнена артроскопия коленного сустава.

После операции остались артроскопические раны по 4-5 мм длиной, зашитые узловыми швами. Раны заживают обычно в течение 7-10 дней, после чего надо снять швы у оперировавшего Вас хирурга. Возможен послеоперационный отек (припухлость) коленного сустава вследствие скопления в полости сустава крови и синовиальной жидкости. Болевые ощущения и болезненность при ходьбе и движениях в суставе обусловлены характером операции (резекция мениска, удаление внутрисуставных тел, резекция поврежденных участков хряща и т.п.), а также отеком сустава.

В послеоперационном периоде Вам потребуется 2-3 визита к оперировавшему Вас хирургу для перевязок, пункции коленного сустава (при появлении выраженного отека) и снятия послеоперационных швов. Обычно послеоперационные явления проходят в течение 2-3 недель.

В течение первой недели после артроскопии надо соблюдать следующие правила:

1. Покой. В течение 2-3 дней после операции желательно ограничить нагрузку на ногу (ходьба на костылях). Нагрузка на оперированную ногу разрешается ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ТРАВМАТОЛОГОМ.

2. Холод. Прикладывать к переднему отделу коленного сустава пакет со льдом (завернутый в полотенце) на 15-20 минут по 4-5 раз в день.

4. Давящая повязка. Бинтование ноги эластичным бинтом от стопы до средней трети бедра.

3. Возвышенное положение коленного сустава и голени. В постели нога должна лежать на подушке, выше уровня сердца.

Для восстановления подвижности коленного сустава и силы мышц необходимо выполнять регулярные физические упражнения. В большинстве случаев Специальные упражнения, приведенные ниже можно выполнять в домашних условиях по 20-30 минут 2 или 3 раза в день. Если интенсивность тренировок будет слишком высокой, то Вы можете почувствовать временное ухудшение. Если коленный сустав станет припухшим и теплым, то Вы должны снизить нагрузки или прекратить занятия до тех пор, пока не почувствуете себя лучше. В период ухудшения надо вновь применять указанные выше меры: покой, холод, давящая повязка и возвышенное положение ноги. Если через 2-3 дня отек сустава не уменьшится, то следует показаться оперировавшему хирургу

Техника ходьбы с опорой на костыли.

После присаживания в кровати желательно посидеть 2-5 минут, чтобы восстановился кровоток головного мозга.



*вперед ставятся
оба костыля*



*затем вперед выносится
оперированная нога
(без опоры на неё)*



*опираясь руками на ручки костылей,
приставляется неоперированная*



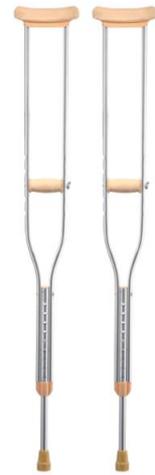
При ходьбе с дополнительной опорой Вы можете использовать ходунки или «канадские трости». Техника ходьбы с опорой на ходунки не имеет отличий от техники ходьбы с костылями. Мы не рекомендуем использовать ходунки с колесами ввиду увеличения риска падения.



Ходунки



Канадские трости



Костыли

Берегите оперированную ногу от нерациональных нагрузок, чрезмерных напряжений и травм. Не подвергайте ее значительному перегреву (горячая баня нежелательна), а также не переохлаждайтесь. Избегайте ударных движений, глубоких присаживаний, а также скручиваний и резких поворотов, особенно при фиксированной ноге. Запрещено поднимать вес, превышающий 20% веса вашего тела.



Во время ходьбы следите за тем, чтобы шаги были небольшими, но уверенными, оперированная нога не наступала на опору, а костыли каждый раз перемещались на одинаковое расстояние.

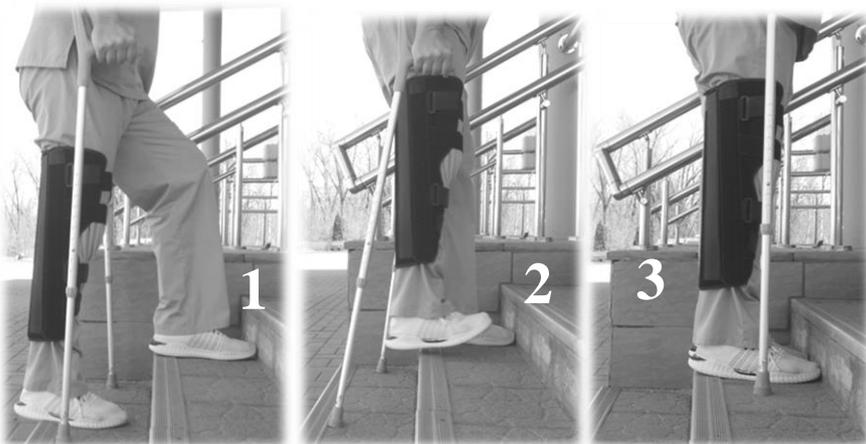
Техника ходьбы по лестнице.

Спуск по ступенькам осуществляется приставными шагами (по одной ступеньке)



- 1- Вначале вперед ставятся оба костыля
- 2- Затем оперированная нога (без нагрузки на нее)
- 3- Далее приставляется неоперированная нога.

При подъеме, последовательность обратная:

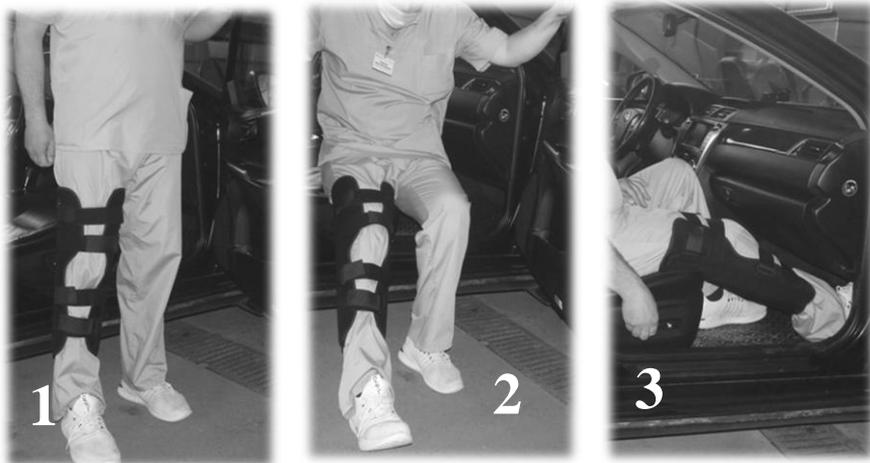


- 1- Вначале на одну ступеньку вверх ставится неоперированная нога,
- 2- Затем на эту же ступеньку приставляется оперированная нога,
- 3- И только потом на нее же костыли.

Посадка в автомобиль на переднее сиденье.



На сиденье необходимо положить подушку, чтобы сесть повыше. Для облегчения перемещения при посадке и внутри автомобиля, положите на сиденье гладкую скользкую ткань для снижения трения о сиденье.



Если вам необходимо сесть на переднее сиденье, предварительно откиньте спинку и отодвиньте кресло назад насколько это возможно, чтобы обеспечить больной ноге максимальное пространство. Сначала вы садитесь на сиденье, держась прочно за край машины. Согнув колени, вы помещаете обе ноги одновременно в машину.

Посадка в автомобиль на заднее сиденье.



- 1- Подойти спиной к задней двери, так что бы оперированная конечность была со стороны спинки сиденья
- 2- Сесть на заднее сидение
- 3- Подтягиваясь руками, переместиться по заднему сиденью так, что бы оперированная конечность опиралась на спинку сиденья.

Реабилитация

После операции Вы проведете в стационаре несколько дней для предотвращения осложнений и улучшения заживления раны. Ваш лечащий врач сделает все необходимое, чтобы Вы восстанавливались после оперативного вмешательства наиболее эффективно. Но многое будет зависеть и от Вашего поведения в быту и усилий, прикладываемых Вами для ежедневных занятий лечебной гимнастикой.

Начиная со 2 дня после операции, Вы будете выполнять ряд упражнений, которые помогут наиболее успешно пройти период реабилитации.



Обращаем Ваше внимание на то, что подбор программы реабилитации должен проводиться индивидуально с учетом Вашего состояния здоровья, возраста, состояния коленного сустава и еще многих факторов. Это очень ответственный период, от которого зависит результат проведенного лечения. Рекомендуем Вам обратиться к специалистам – реабилитологам, которые помогут Вам эффективно восстановиться после операции.

Примерный комплекс упражнений для выполнения на 1-4 неделе после операции

Упражнения выполняются в исходном положении лежа на спине. Комплекс упражнений выполняется 3-4 раза в день до момента снятия гипсовой иммобилизации и начала разработки движений в коленном суставе. Дыхание произвольное, исключая те упражнения, в которых дыхание оговаривается заранее.

№ п.п	Содержание упражнения.	Дозировка	Методические указания.
1.	И.П.- лежа на спине. Сгибание и разгибание пальцев рук	6-8 р.	Амплитуда движений - максимальная
2.	И.П.- лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы сжаты в кулак. 1-4. -круговые движения кулаками вправо 5-8.-то же влево	6-8 р.	Темп средний.
3.	И.П.- лежа на спине, руки вниз. 1.- руки вверх—вдох, 2-4.- руки вниз - выдох.	3-4 р.	Вдох - носом, выдох- через рот, губы трубочкой. Темп медленный.
4.	И.П.- то же. 1-4.- сгибание и разгибание здоровой ноги в коленном суставе.	6-8 р	Темп средний.
5.	И.П.- лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. 1-3.- «полумост» с опорой на таз, локти и затылок; 4.-И.П.	6-8 р	Сочетать с дыханием.

6.	И.П.- кисти на животе. Диафрагмальное дыхание. 1.- вдох - поднять переднюю брюшную стенку, 2-4.- выдох - втянуть.	3-4 р.	Дыхание через нос - вдох. Через рот - выдох.
8.	И.П.- руки вниз. 1.- носки ног «на себя»; 2.- «от себя»; 3-4. –то же.	15-20 р.	То же.
9.	И.П.- то же. 1-3.- удерживать напряжение ягодичных мышц; 4.- И.П.	6-8 р.	Дыхание не задерживать.
10.	И.П.- кисти к плечам, локти прижаты к туловищу. 1.- отвести локти – вдох; 2-4.-И.П.- выдох	3-4 р.	Выдох – через рот, губы трубочкой.
11.	И.П.- руки вниз. 1.-поднять прямую здоровую ногу под углом в 45 2.- и.п. 5-8.- то же оперированной(со 2 -3 недели после операции).	6-8 р.	Дыхание не задерживать.
12.	И.П.- то же. 1-4.-круговые движения прямыми руками вперед; 5-8.-то же назад.	6-8 р.	Амплитуда максимальная.
13.	И.П.- то же. 1-3.- удерживать напряжение 4-главой мышцы бедра; 4.- расслабить.	8-10 р.	Время сокращения постепенно увеличивается до 7 с
14.	И.П.- хват за ручку в изголовье кровати. 1-2.- подтянуться; 3-4.- И.П.	6-8 р.	И.п.- вдох, 1-2.-выдох
15.	И.П.- лежа на спине. 1-3.- потянуть носки ног «на себя»; 4.- расслабиться; 5-7.- носки ног «от себя»; 8.- отдых.	15-20 р.	Выполнять с напряжением.
16.	И.П.- то же. 1-4.- велосипед здоровой ногой.	6-8 р.	Амплитуда - максимальная.
17.	И.П.- то же. 1.-вдох. 2-4.- потянуться правой рукой влево с отрывом правой лопатки от кровати - выдох	3-4 р.	Вдох, носом, выдох – губы трубочкой.
18.	И.П.- то же. 1-4.- круговые движения стопами.	6-8 р.	Амплитуда – максимальная.
19.	И.П.- руки согнуты в локтевых суставах. 1-3.- напрячь ягодичы и заднюю группу мышц бедра, слегка приподнимая таз с опорой на пятки, локти и затылок.	8-10 р.	Дыхание не задерживать.
20.	И.П.- руки на животе. 1.- руки в стороны – вдох, 2-4.- обнять себя - выдох.	3-4 р.	Темп выполнения- медленный.

21.	И.П.- под больную ногу подведена скользящая плоскость. 1.- отведение здоровой ноги; 2.-И.П. 3.- отведение оперированной (со 2 недели); 4.- И.П.	6-8 р.	Носок ноги направлен к потолку.
22.	И.П.- то же. 1-4.- сгибание и разгибание пальцев ног.	10-12 р	Выполнять с усилием.
23.	И.П.- то же. 1.-руки вверх - вдох, 2-4.- вниз- выдох.	3-4 р.	Темп медленный.
24.	Идеомоторное упражнение. Закрывать глаза и представить себе какое- либо движение, в котором принимает участие прооперированное колено (например - катание на велосипеде).		Представление должно быть красочным и подробным, с акцентированием внимания на коленном суставе.

После операции, по согласованию с лечащим врачом, разрешается ходьба при помощи костылей с частичной опорой на оперированную ногу (около 50% веса тела).

Комплекс физических упражнений через 4 недели после операции

Упражнение 1. Сокращения задней группы мышц бедра. Положение, лежа на спине. Согните ноги в коленях насколько возможно без боли. Прижмите пятки к полу, напрягая мышцы задней поверхности бедра. Удерживайте напряжение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 2. Сокращения передней группы мышц бедра. Положение, лежа на животе. Под стопой – валик из свернутого в рулон полотенца. Надавите стопой на валик, выпрямляя ногу насколько возможно. Удерживайте напряжение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 3. Поднимание прямой ноги.

А. Положение, лежа на спине. Здоровая нога согнута в колене, оперированная нога лежит на полу.



Б. Выпрямите оперированную ногу в колене, напрягая переднюю группу мышц бедра, и медленно поднимите ее примерно на 30 см от пола. Удержите ногу на весу 5 секунд. Затем медленно опустите ее на пол и расслабьтесь. Повторите 10 раз.





Упражнение 4. Напряжение ягодичных мышц. Положение, лежа на спине. Ноги согнуть в коленях, опираясь стопами на пол. Напрягите ягодичные мышцы и удержите напряжение 5 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 5. Поднимание прямой ноги.

А. Положение, стоя у стены (стола или стула). Поддержите себя рукой, если необходимо, и медленно поднимите выпрямленную в колене ногу примерно на 45 градусов. Удержите ногу на весу 5 секунд, затем медленно опустите ее в исходное положение. Повторите 10 раз.



Б. Повторите данное упражнение с развернутой стопой кнаружи.



Для усложнения через 7-14 дней рекомендуется расширить комплекс упражнениями, приведенными ниже:

Упражнение 6. Активное разгибание ноги в колене.

А. Положение, лежа на спине с валиком из банного полотенца (или плотной подушкой) под коленным суставом.



Б. Опираясь на валик, максимально выпрямите ногу в колене и удержите ногу 5 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



Упражнение 7. Поднимание прямой ноги.



А. Положение, лежа на спине. Здоровая нога согнута в колене, оперированная нога выпрямлена и лежит на полу.

Б. Медленно поднимите ногу примерно на 15 см от пола и удержите 5 секунд на весу. Продолжите подъем ноги до 45 градусов с интервалами в 15 см, удерживая ее каждый раз по 5 секунд. Медленно верните ногу в исходное положение. Выполните 3 подхода по 10 повторений. Отдых между подходами – около 1 минуты.



Упражнение 8. Полуприседания у стула.

А. Положение, стоя. Поставьте перед собой стул спинкой к себе на расстоянии примерно 30 см.



Б. Удерживаясь руками за спинку стула, присядьте не более чем до прямого угла. Задержитесь в приседе 5-10 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Во время упражнения старайтесь держать спину прямо. Повторите 10 раз.



Упражнение №9. Растяжение передней группы мышц бедра. Положение, стоя перед стулом. Встаньте на здоровую ногу и обопритесь о спинку стула. Сгоните оперированную ногу в колене и захватите одноименной рукой стопу. Медленно потяните стопу к ягодице удержите ее 5 секунд, ощущая растяжение передней поверхности бедра. Затем медленно опустите ногу на пол. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 10. Полуприседания на одной ноге. Положение, стоя с опорой на спинку стула руками. Согните здоровую ногу так, чтобы касаться пальцами стопы пола для устойчивости. Присядьте на оперированной ноге до угла примерно 120-100 градусов. Задержитесь в приседе 5 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 11. Шаги на ступеньке, вперед.

Положение, стоя перед скамьей высотой 15-20 см. Встаньте на скамью оперированной ногой, перенесите на нее вес тела и выпрямитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



Упражнение 12. Шаги на ступеньке, в сторону.



Положение, стоя оперированной ногой рядом со скамьей высотой 15-20 см. Встаньте на скамью оперированной ногой, перенесите на нее вес тела и выпрямитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

Упражнение 13. Разгибание в коленном суставе. Положение, сидя на стуле, оперированная нога лежит на втором стуле. Выпрямите ногу в колене и удержите напряжение 5 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.



Упражнение 14. Растяжение задней группы мышц бедра.

А. Положение, лежа на спине. Согните ногу в тазобедренном суставе и коленном суставе, поддерживая руками бедро над коленным суставом.



Б. Медленно выпрямите ногу в колене и удержите 5 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 15. Растяжение задней группы мышц бедра. Положение, лежа на спине перед стеной. Поднимите ногу и обопритесь пяткой о стену, придвиньтесь тазом поближе к стене. Выпрямите ногу в коленном суставе до ощущения напряжения мышц под коленом. Удержите напряжение 5 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз.



Упражнение 16. Велотренажер. Если амплитуда движений в коленном суставе позволяет Вам совершить полный цикл вращения педалей, то Вы можете начать занятия на велотренажере. Начинайте занятия с 10 минут в день с сопротивлением педалей «легкое». Увеличивайте длительность занятий на 1 минуту в день до 20 минут в день. Постепенно увеличивайте сопротивление педалей до уровня «тяжелое».

Упражнение 17. Тренировочная ходьба. Вы можете начинать прогулки или ходьбу на беговой дорожке. Начинайте 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.

Упражнение 18. Бег. 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, дозировать нагрузку, прислушиваясь к своим ощущениям. Физические тренировки не должны приводить к ухудшению состояния оперированного коленного сустава.



214031, г. Смоленск, пр-т Строителей, д.29

пн-пт: с 08.00 до 17.30

8-800-550-1727

contacts@orthosmolensk.ru

<http://www.orthosmolensk.ru>