

Советы до и после операции

Советы до операции
Советы после операции

ДО ОПЕРАЦИИ

Не стесняйтесь задавать врачу вопросы, которые могут возникнуть у Вас перед операцией.

Перед операцией Вам следует:

- сообщить доктору обо всех своих серьезных заболеваниях;
- не принимать аспирин и другие противовоспалительные препараты на протяжении двух недель до операции, так как это может вызвать нарушение свертывания крови;
- обучиться лечебной физкультуре (ссылка), чтобы применять ее после операции.
- заниматься лечебной физкультурой в разумных пределах;
- соблюдать диету и предписания врача,
- закончить лечение зубов, иначе микроорганизмы изо рта могут попасть в кровь и инфицировать послеоперационную рану, что может замедлить выздоровление, а в случае эндопротезирования - потребовать удаление установленного эндопротеза,
- если вы курите, постарайтесь бросить курить или сократить число выкуриваемых сигарет – это снизит риск при операции и ускорит выздоровление.

Необходимо внести простые изменения в обстановку вашего дома:

- уменьшить число предметов, которые трудно достать, и минимизировать необходимость взбираться по ступенькам;
- разместить все необходимое на уровне между плечом и талией;
- убрать напольные ковры;
- свернуть электрические провода;
- для пользования ванной или душем приспособить перила и поручни;
- подготовить захватывающие устройства для надевания носков, обуви (длинный крючок или длинные щипцы).

Перед операцией Ваш врач, вероятно, предложит Вам сдать собственную кровь для переливания. Если анализы Вашей крови удовлетворительные, то Вы перед операцией сдаете собственную кровь 1-2 раза, которую Вам перельют во время или после операции.

Если у Вас имеются противопоказания к сдаче крови (анемия, заболевания сердечно-сосудистой системы, инфекции), то Вам подберут донорскую кровь, предварительно проверенную на совместимость.

Кроме того, врач может рекомендовать Вам прием железосодержащих препаратов и продуктов: говядина, курица, индейка, рыба, телятина, баранина, свинина, ветчина, яйца. фрукты – яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, дыни, финики, апельсиновый сок, сливы, изюм, земляника, арбузы. овощи - артишоки, спаржа, бобы, горох, картофель, шпинат, помидоры. хлеб, мучные изделия, орехи.

Ежедневная потребность в железе составляет:

- для мужчин от 19-50 лет -10 мг в день.
- для женщин от 19-50лет-18 мг в день.

Лечебная физкультура до операции по эндопротезированию тазобедренного сустава

Выполняйте эти упражнения в течении всего периода подготовки к операции.

Выполняйте упражнения дважды в день, по десять раз каждой ногой.

Гуляйте пешком много, но не переутомляйтесь.

Лечебная гимнастика направлена на укрепление мышц бедра, ягодичных мышц и спины. Вам предстоит делать некоторые из этих упражнений и после операции. Во время занятий не задерживайте дыхание.

1. Сгибание – разгибание в голеностопном суставе. Это упражнение улучшает кровообращение в ноге и предотвращает образованию тромбофлебита. Упражнение выполняется в медленном темпе и многократно



2. Напряжение передних мышц бедра. Это упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра, которая необходима для стабильности в коленном суставе при ходьбе. Напрягите бедро на 5 секунд, отдохните, затем повторите повторите многократно.



3. Напряжение задней группы мышц бедра. Произведите легкое сгибание в колене и надавливание пяткой на койку в течение 5 секунд, повторите многократно.



4. Напряжение ягодичных мышц. Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, играющие важную роль при ходьбе. Напрягите обе ягодицы на 5 секунд повторите многократно.



5. Отведение бедра. Упражнение укрепляет отводящие мышцы бедра, которые могут травмироваться при операции. Выпрямленная в коленном суставе нога, которую предстоит оперировать, отводится в сторону и возвращается в исходное положение (ноги вместе). Повторите многократно. Во время упражнения не скрещивайте ноги и не поворачивайте стопу внутрь.



6. Скольжение пяткой. Упражнение увеличивает подвижность в суставе. Медленно сгибайте ногу в колене, при этом пятка должна скользить до тех пор, пока не окажется на уровне колена другой ноги.



7. Упражнение с валиком. Упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра. Положите валик под колено той ноги, которую предстоит оперировать. Не отрывая колено от валика, поднимайте голень до полного разгибания и возвратите в исходное положение. Повторите.



8. Поднятие ноги. Это упражнение укрепляет переднюю группу мышц бедра. Напрягите переднюю часть бедра и ягодицы и, не расслабляя, поднимите ногу вверх на 15-20см от поверхности кровати, затем медленно верните ногу в исходное положение и расслабьте все мышцы. Повторите.



При госпитализации в Центр необходимо:

- За три дня до госпитализации соблюдать щадящую диету: бульон, отварное мясо, рыба, курица, сыр, белый хлеб, печенье, исключить пищу, богатую растительной клетчаткой (фрукты, овощи), газированные напитки, молоко. Накануне госпитализации – водно-чайная диета (минеральная вода без газов, чай, нежирные бульоны).
- При наличии хронических запоров за 2-3 дня принимать слабительные средства (сенаде, дюфалак, бисакодил или др.) или сочетать с очистительными клизмами.
- Накануне госпитализации принять ванну или душ, сделать ножную ванночку, коротко постричь ногти на ногах и руках, ногти должны быть без лаковых покрытий.

Мы рекомендуем Вам взять собой в клинику следующие вещи:

- костыли
- эластичные бинты (2 штуки по 5 метров) или чулки,
- крепкие спортивные туфли с не скользкой прорезиненной подошвой
- длинная ложка для обуви
- домашний халат, желательно с поясом
- необходимые для Вас вещи, которые Вы всегда используете.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

После операции Вы будете переведены в реанимационную палату для непрерывного наблюдения. По мере необходимости Вам будут назначены медикаментозные препараты, возможны в виде

инъекций (капельниц). В случае местного обезболивания чувствительность в конечности восстановится в течение нескольких часов. К сожалению неизбежно, что рана после операции будет болеть в течение некоторого времени. Если Вы чувствуете сильную боль, необходимо немедленно сообщить об этом персоналу для принятия необходимых мер.

В течение первого и последующих дней после операции Вы начнете некоторые двигательные упражнения, а через некоторое время получите возможность подниматься с кровати. Ранняя мобилизация, сопровождаемая гимнастикой, специальный давящий чулок (повязка) и антикоагулянты (препараты уменьшающие свертываемость крови) уменьшат риск возникновения осложнений.

Реабилитационные меры, применяемые в Центре, очень важны для достижения максимального успеха операции. В дальнейшем ваш врач обсудит с Вами курс послеоперационного лечения, которое необходимо для восстановления безболезненных движений. Время Вашего нахождения в больнице зависит, как правило, от возраста и общего уровня здоровья. Дальнейшее лечение зависит от особенностей конкретной ситуации и может осуществляться амбулаторно или в специальной реабилитационной клинике. Вам следует обсудить с врачом наиболее подходящий для вас вариант послеоперационного лечения.

В послеоперационном периоде важно проводить дыхательную гимнастику, которая нужна для профилактики пневмонии. Делать ее нужно через каждые 1-2 часа. Можно использовать для этого спирометр или резиновые надувные игрушки.

Данный комплекс дыхательной гимнастики и лечебной физкультуры направлен на улучшение кровообращения и лимфообращения, предупреждения развития осложнений в легких (пневмонии, бронхитов) связанных с постельным режимом, улучшение общего состояния организма и повышение иммунитета.

Принять нужное исходное положение, лежа/ сидя/ стоя.

- 1) на вдохе поднять руку вверх, на выдохе – опустить. Повторить в медленном темпе 2-3 раза каждой рукой;
- 2) на вдохе ладонями надавливать на боковые поверхности грудной клетки, препятствуя вдоху. Повторить 2-3 раза.
- 3) «ножницы», на вдохе выполнить разведение рук в стороны, на выдохе скрестить руки перед грудью. Повторить 4-5 раз.
- 4) согнуть ноги в коленных суставах, ладонь одной руки положить на живот другой на грудь. Глубоко вдохнуть грудью, рука лежащая на ней , должна приподняться, выдох через губы сложенные трубочкой. Повторить 4-5 раза
- 5) на выдохе ладонями надавливать на боковые поверхности грудной клетки, препятствуя полноценному выдоху. Повторить 4-5 раза
- 6) диафрагмальное дыхание: согнуть ноги в коленных суставах, ладони положить на живот и на глубоком вдохе живот должен приподняться, а на выдохе через губы сложенные трубочкой опуститься. Повторить 4-5 раз.
- 7) кисти сложить в замочек и на вдохе (через нос) поднять прямые руки над головой и на выдохе (через рот) чуть наклонив корпус вперед, опустить руки вниз. Повторить 4-5 раз.
- 8) «бокс», руки согнуть в локтевых суставах, кисти сжать в кулак и на выдохе выполнить движение вперед правой рукой затем, вернув руку в исходное положение сделать вдох и повторить упражнение левой рукой. Повторить 4-5 раз
- 9) кисти положить на надплечья, и делать круговые движения в плечевых суставах по 5 раз в каждую сторону.
- 10) «насос», руки опустить вдоль тела и на выдохе наклонить корпус в правую сторону, скользя рукой по туловищу, и затем, возвращаясь в исходное положение, сделать вдох и на выдохе повторить наклон в левую сторону. Повторить 4-5 раз.
- 11) руки в «замочек», круговые вращения руками от себя и к себе. Повторить 4-5 раз.
- 12) палка в руках перед собой, круговые движения палкой от себя и к себе. Повторить 4-5 раз.

СОВЕТЫ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ «ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА»

Как правильно перевернуться

Для профилактики пролежней необходимо время от времени переворачиваться

- нельзя переворачиваться без помощи медсестры
- переворачивайтесь на бок, зажав подушку между ногами

Физические упражнения после операции по разрешению врача

Лечебная гимнастика направлена на укрепление мышц бедра, ягодичных мышц и спины. Вам предстоит делать эти упражнения после операции. Во время занятий не задерживайте дыхание.

- начинайте делать упражнения 1,2,3,4 на следующий день после операции
- упражнения 5 и 6, вероятно, можно будет выполнять начиная с третьего дня
- остальные упражнения можно будет добавить через неделю после операции.
- каждое упражнение выполняйте по 10 раз три раза в день, если иное не будет указано врачом ЛФК.
- не забывайте правильно дышать во время упражнений.

1.Сгибание – разгибание в голеностопном суставе. Это упражнение улучшает кровообращение в ноге и предотвращает образованию тромбоза. Упражнение выполняется в медленном темпе и многократно

2.Напряжение передних мышц бедра. Это упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра, которая необходима для стабильности в коленном суставе при ходьбе. Напрягите бедро на 5 секунд, отдохните, затем повторите многократно.

3.Напряжение задней группы мышц бедра. Произведите легкое сгибание в колене и надавливание пяткой на койку в течение 5 секунд, повторите многократно.

4.Напряжение ягодичных мышц. Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, играющие важную роль при ходьбе. Напрягите обе ягодицы на 5 секунд повторите многократно.

5.Отведение бедра. Упражнение укрепляет отводящие мышцы бедра, которые могут травмироваться при операции. Выпрямленная в коленном суставе нога, которую предстоит оперировать, отводится в сторону и возвращается в исходное положение(ноги вместе). Повторите многократно. Во время упражнения не скрещивайте ноги и не поворачивайте стопу внутрь.

6.Скольжение пяткой. Упражнение увеличивает подвижность в суставе. Медленно сгибайте ногу в колене, при этом пятка должна скользить до тех пор, пока не окажется на уровне колена другой ноги.

7.Упражнение с валиком. Упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра. Положите валик под колено той ноги, которую предстоит оперировать. Не отрывая колено от валика, поднимайте голень до полного разгибания и возвратите в исходное положение. Повторите.

8.Поднятие ноги. Это упражнение укрепляет переднюю группу мышц бедра. Напрягите переднюю часть бедра и ягодицы и, не расслабляя, поднимите ногу вверх на 15-20см от поверхности кровати, затем медленно верните ногу в исходное положение и расслабьте все мышцы. Повторите.

Способы передвижения

Как встать с кровати

Вставая с края кровати, держите ноги врозь, причем вставляйте со стороны здоровой ноги.

Поворачивайтесь на пояснице, помогая себе локтями. Держите туловище прямо, а оперированную ногу в сторону. Опуская ногу на пол, не позволяйте стопе поворачиваться внутрь.

Сядьте на край кровати, держа оперированную ногу перед собой.

Пытаясь встать, не сгибайте ногу.

Вставая, возьмите ходунки одной рукой

Как лечь в кровать

Совершите указанные действия в обратном порядке, но начиная садиться, будьте уверены, что кровать находится позади Вас, а оперированная нога немного впереди.

Как встать со стула или кресла-каталки

Пытаясь встать, придвиньтесь к краю стула. Держите обе ноги перед собой: оперированную вытянутой, здоровую - согнутой, причем колени врозь. Действуя руками, оттолкнитесь от края кровати или подлокотников.

Вставая, перенесите вес на здоровую ногу и возьмитесь рукой за поручень ходунков.

Одновременно подтяните вытянутую оперированную ногу к здоровой ноге. Не подтягивайтесь на ходунках - это может вызвать падение на спину.

Прежде чем сделать первый шаг, некоторое время постоит, держась за поручни ходунков, чтобы принять устойчивое равновесие.

Как сесть на стул

Рекомендуется сидеть на высоких стульях.

Медленно приблизьтесь спиной к стулу, пока не почувствуете его. Подвиньте оперированную ногу вперед, затем обопритесь одной рукой на стул.

Медленно опуститесь на стул, глядя прямо перед собой и держа оперированную ногу вытянутой вперед. Опускаясь на стул, не держитесь за ходунки. Опускайтесь плавно, чтобы не «плюхнуться» на стул.

Ходьба по лестнице

Прибегайте к чьей-либо помощи до тех пор, пока не научитесь ходить сами.

Подъем

Сложите ходунки и поставьте их рядом. Возьмитесь одной рукой за перила, а другой рукой за ходунки так, чтобы их передние ножки стояли на первой ступени, а задние на полу. Шагните здоровой ногой на первую ступень. Опираясь на сложенные ходунки и перила, шагните на ту же ступень оперированной ногой.

Повторяйте движения в той же последовательности, передвигая ходунки и поднимаясь с каждым шагом на одну ступень.

Спуск

Производится в обратной последовательности. Пользуйтесь для опоры ходунками и перилами. Шагайте вниз сначала оперированной, а затем здоровой ногой на ту же ступень. Спускайтесь с каждым шагом только на одну ступень.

Как садиться в автомобиль

Прежде чем сесть в автомобиль, попросите, чтобы Вам отодвинули сиденье назад до упора и слегка откинули назад спинку. Затем:

- подойдите к автомобилю и повернитесь спиной к сиденью
- поставьте оперированную ногу немного впереди себя
- обопритесь сзади на сиденье руками и медленно опускайтесь, держа спину прямо и подвигая оперированную ногу вперед
- скользите тазом по сиденью внутрь, держа спину слегка наклонной
- слегка наклоняясь, поставьте левую ногу в автомобиль
- поверните туловище к панели приборов
- поставьте правую ногу в автомобиль
- действуя оперированной ногой, помните, что нельзя сгибать ее в бедре более, чем на 60 градусов и поворачивать ступню внутрь.

Одевание нижнего белья и брюк

Сядьте на край кровати или кресла. Возьмите специальное приспособление для одевания.

Поймайте крючком пояс белья или брюк, опустите одежду к полу и натягивайте ее сначала на оперированную, а затем на здоровую ногу. После того, как натяните одежду выше колен, встаньте, опираясь на ходунки, и наденьте брюки до конца.

Носки и чулки

Рекомендуются носки длиной до колен. Одеваться следует с помощью приспособления.

Обувь

Носите обувь без шнурков либо с эластичными шнурками, чтобы не слишком наклоняться при обувании. Пользуйтесь обувным рожком с длинной ручкой.

Ходьба на костылях или с тростью

Пациенты начинают ходить на костылях или с тростью, находясь еще в больнице. Каждое из этих приспособлений требует специальных разъяснений по применению.

Костыли

Костыли должны быть подобраны Вам по росту. Когда Вы стоите прямо, зазор между подмышкой и плечиком костыля должен быть в два пальца. Вес Вашего тела не должен приходиться на подмышку, а должен быть распределен поровну на обе руки на рукоятках костылей. Плечики костылей должны быть зажаты подмышками для равновесия.

В общих чертах последовательность движений при ходьбе на костылях следующая: оба костыля ставятся впереди, ступня левой ноги ставится между костылями на одну с ними линию. Другой ногой Вы шагаете дальше.

Передвигаясь на костылях по лестнице, помните, что наверх надо шагать сначала здоровой ногой (здоровая нога–костыль–оперированная нога), а вниз – напротив, сначала оперированной (костыли–оперированная нога-здоровая нога).

Трость

Трость должна быть подобрана Вам по росту. Когда Вы стоите прямо, держа трость в 15 см от себя, локоть должен быть слегка согнут.

Всегда держите трость со стороны здоровой ноги. Например, если Вам оперировали правый сустав, трость держите левой рукой, что потребует от Вас определенного навыка, если Вы правша. Однако, это необходимо для выработки нормальной походки.

В общих чертах последовательность движений при ходьбе с тростью следующая: поставьте трость на расстоянии 15-20см перед собой, затем поставьте ступню оперированной ноги вперед на одну линию с тростью, а другой ногой шагайте вперед.

Для передвижения вверх и вниз по лестнице свободной рукой по возможности держитесь за перила. Вверх шагайте сначала здоровой ногой, затем тростью, а затем оперированной ногой. Двигаясь вниз, вначале поставьте трость и оперированную ногу, а затем здоровую.

Упражнения для выполнения в домашних условиях после операции.

Ежедневно выполняемые упражнения, приведенные ниже, укрепляют мышцы и предотвращают образование тромбов в сосудах. Рекомендуем выполнять их три раза в день по 6-12 раз каждое.

1. Сгибание – разгибание в голеностопном суставе. Это упражнение улучшает кровообращение в ноге и предотвращает образованию тромбоза. Упражнение выполняется в медленном темпе и многократно.

2. Напряжение передних мышц бедра. Это упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра, которая необходима для стабильности в коленном суставе при ходьбе. Напрягите бедро на 5 секунд, отдохните, затем повторите многократно.

3. Напряжение задней группы мышц бедра. Произведите легкое сгибание в колене и надавливание пяткой на койку в течение 5 секунд, повторите многократно.

4. Напряжение ягодичных мышц. Упражнение укрепляет мышцы ягодиц, играющие важную роль при ходьбе. Напрягите обе ягодицы на 5 секунд, повторите многократно.

5. Отведение бедра. Упражнение укрепляет отводящие мышцы бедра, которые могут травмироваться при операции. Выпрямленная в коленном суставе нога, которую предстоит оперировать, отводится в сторону и возвращается в исходное положение(ноги вместе). Повторите многократно. Во время упражнения не скрещивайте ноги и не поворачивайте стопу внутрь.

6. Скольжение пяткой. Упражнение увеличивает подвижность в суставе. Медленно сгибайте ногу в колене, при этом пятка должна скользить до тех пор, пока не окажется на уровне колена другой ноги.

7. Упражнение с валиком. Упражнение укрепляет четырехглавую мышцу бедра. Положите валик под колено той ноги, которую предстоит оперировать. Не отрывая колено от валика, поднимайте голень до полного разгибания и возвратите в исходное положение. Повторите.

8. Поднятие ноги. Это упражнение укрепляет переднюю группу мышц бедра. Напрягите переднюю часть бедра и ягодицы и, не расслабляя, поднимите ногу вверх на 15-20см от поверхности кровати, затем медленно верните ногу в исходное положение и расслабьте все мышцы. Повторите многократно.

9.Разработка тазобедренного сустава.

Это упражнение укрепляет ягодичные мышцы. Стоя и держась за что-либо устойчивое, отводите прямую ногу назад и затем медленно возвращайте ее в исходное положение. Отводя ногу, не наклоняйтесь.



Избегайте рискованных движений

Сразу после операции некоторые движения могут перегрузить новый тазобедренный сустав, что может вызвать выскальзывание головки из суставной чаши и повлечь за собой необходимость повторного оперативного вмешательства.

- Ваши колени не должны пересекать центральную линию тела, например, не сидите, скрестив ноги. Следует сидеть так, чтобы между коленями было около 15см.
- При повороте не подворачивайте ногу и не поворачивайте бедро внутрь и наружу. Следует поворачивать одновременно тело и обе ноги.
- Не нагибайтесь ниже уровня талии. Используйте специальные захватывающие приспособления.
- Запрещается сидеть на низком стуле и унитазе.
- Запрещается ложиться на здоровую сторону без специального валика между бедер.
- Избегайте подъема вещей по несколько раз.
- Избегайте длительных подъемов по ступенькам.
- Не набирайте лишний вес, каждый лишний килограмм ускорит износ Вашего сустава.
- Избегайте видов спорта, нагружающих сустав, таких как бег, спортивная аэробика.
- Не сгибайте прооперированный тазобедренный сустав более чем на 90 градусов.
- Запрещается садиться на корточки.
- Не стойте носками внутрь.
- Не лежите без подушки между ногами.
- Вставайте со стула, только подвинувшись к краю, при этом ставьте оперированную ногу перед собой, а другую – под стул
- Не пользуйтесь стульями на колесиках.
- Не садитесь в ванну, пользуйтесь сиденьем либо предпочтите душ.
- Не надевайте обувь или чупки без специального приспособления.
- Не доставайте предметы с пола или низких полок без специального приспособления.
- Не носите обувь на высоком каблуке. Носите обувь на низком каблуке с закрытым носком.
- Не загромождайте свою квартиру или дом множеством вещей и не стелите на пол ковров.

- Избавьтесь от привычки поднимать с пола упавшие предметы - это должны делать или окружающие, или Вы, но обязательно с помощью каких-либо приспособлений.
- Избегайте простудных заболеваний, хронических инфекций, переохлаждений – Ваш искусственный сустав может стать тем самым «слабым местом», которое подвергнете воспалению.
- Нежелательны глубокие прогревания, УВЧ-терапия на область оперированного сустава.
- Забудьте о плясках «в присядку», рок-н-роле.
- Нормальный секс разрешен через 6 недель после операции. Этот период требуется для заживления мышц и связок, окружающих оперированный сустав.

Текущий контроль.

Эндопротез – это довольно сложная и «нежная» конструкция. Поэтому настоятельно рекомендуем не отказываться от рекомендованной Вашим врачом схемы контроля за поведением нового искусственного сустава.

Перед каждым контрольным визитом к врачу необходимо сделать рентгенограмму оперированного сустава, желательно сдать анализы крови, мочи (особенно в том случае, если после операции у Вас было воспаление, проблемы с заживлением раны).

Первый контрольный осмотр обычно происходит через 3 месяца после операции. В этот визит важно выяснить, как «стоит» сустав, нет ли вывиха или подвывиха, можно ли приступать к полной нагрузке, довольно уверенно ли Вы ходите, полностью нагружая оперированную ногу.

Второй контрольный осмотр – через 6 месяцев. Цель осмотра - определить, что и как изменилось в состоянии окружающих сустав костей и мышц после нормальной нагрузки, нет ли у Вас остеопороза или другой патологии костной ткани.

Третий контрольный осмотр - через год после замены сустава. В это время врач отмечает, как «врос» сустав, нет ли реакции со стороны костной ткани, как изменились окружающие кости и мягкие ткани, мышцы в процессе Вашей новой, более качественной жизни. В дальнейшем визиты к своему врачу необходимо делать по необходимости, но не реже раза в 2 года.

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

Желаем Вам скорейшего выздоровления к полноценной и качественной жизни и профессиональной деятельности – В ДВИЖЕНИИ ЖИЗНЬ!