



# Восстановление после эндопротезирования коленного сустава

НАЧАЛО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО  
ЛЕЧЕНИЯ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ  
ДЕНЬ

СНЯТИЕ БОЛИ

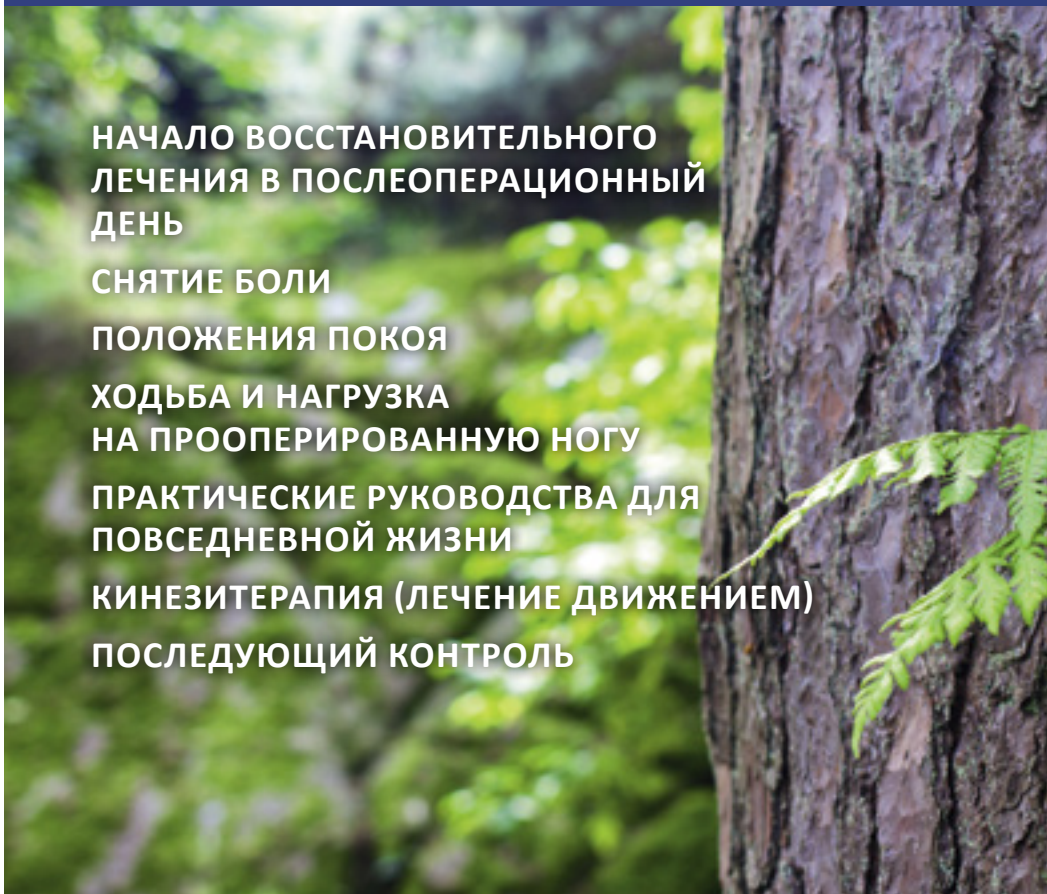
ПОЛОЖЕНИЯ ПОКОЯ

ХОДЬБА И НАГРУЗКА  
НА ПРООПЕРИРОВАННУЮ НОГУ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РУКОВОДСТВА ДЛЯ  
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

КИНЕЗИТЕРАПИЯ (ЛЕЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЕМ)

ПОСЛЕДУЮЩИЙ КОНТРОЛЬ



В руководстве трактуется восстановление после эндопротезирования коленного сустава: положения покоя, лечение движением и выполнение повседневных действий, которые позволят лучше справляться в будущем.

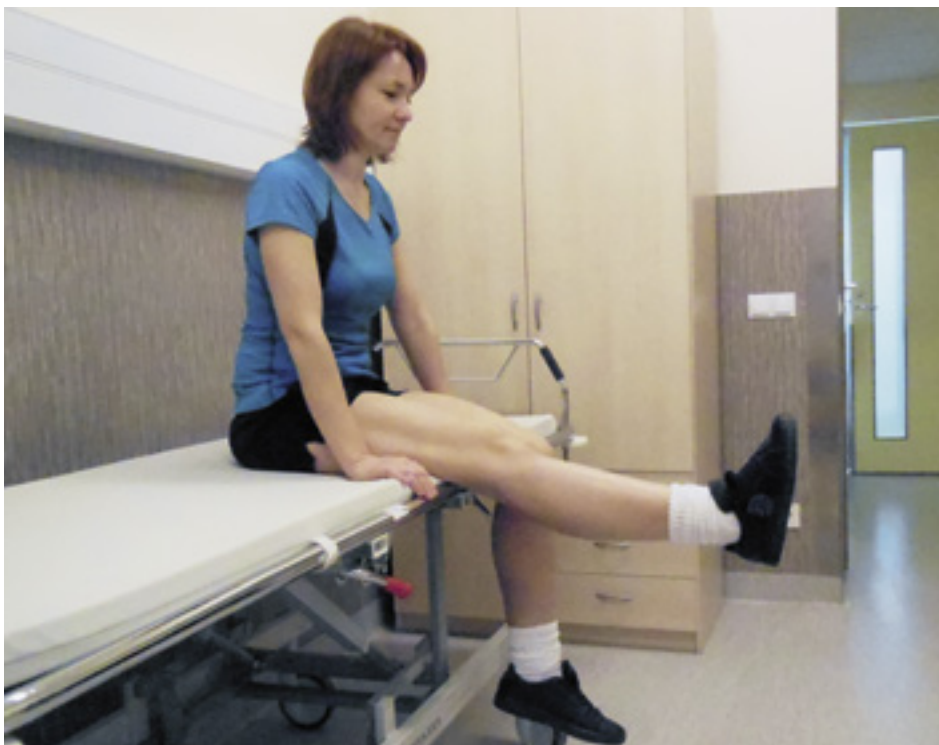
Руководство предназначено больным, перенесшим замену коленного сустава, за исключением случаев, когда лечащий врач дал особые указания.

После эндопротезирования коленного сустава Вы проведете в больнице до 10 дней, обычно длительность пребывания в больнице составляет 5–6 дней. Длительность пребывания в больнице определяет лечащий врач, в зависимости от Вашего состояния.

## НАЧАЛО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ДЕНЬ

Находясь после операции в палате интенсивной терапии, вы можете выполнять специальные дыхательные упражнения и упражнения на сгибание-вытягивание больших пальцев ног для улучшения венозного кровообращения.

Лечебную гимнастику начинают под руководством и при помощи физиотерапевта в палате интенсивной терапии на следующий день после операции.



### Помните!

- Подъем с кровати обычно происходит со стороны (более) здоровой ноги.
- Разрешается сидеть на краю кровати.
- Запрещается подкладывать под колени подушку.
- Очень важно на раннем сроке восстанавливать подвижность коленного сустава при помощи тренажера, а также выполнять лечебную гимнастику.
- В зависимости от самочувствия, начинают ходьбу с высокими ходунками.

## СНЯТИЕ БОЛИ

Принимайте болеутоляющие в соответствии с предписаниями врача. Если боль мешает передвижению и выполнению упражнений, сообщите врачу.

## ПОЛОЖЕНИЯ ПОКОЯ

- После операции следует лежать в положении на спине, оперированная нога должна быть выпрямлена.
- Начиная со 2–3 дня после операции при отсутствии боли вы можете переворачиваться набок. Сон на боку, как правило, разрешен с 3–4 дня после операции.
- На живот можно поворачиваться обычно на 12–14-й день после операции. Это зависит от состояния раны и происходит под руководством специалиста.
- Чтобы предотвратить послеоперационный костный перелом и повреждение протеза, следуйте особым рекомендациям (см. Практические руководства для повседневной жизни).

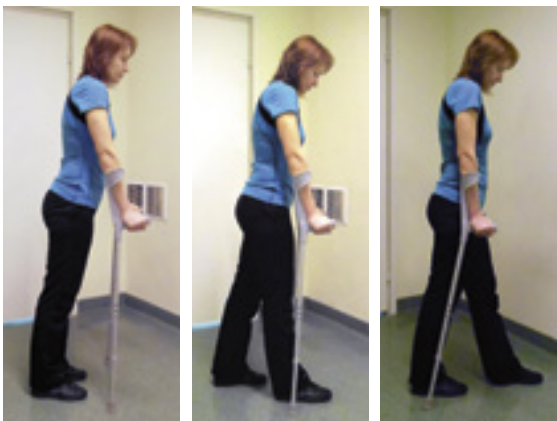
## ХОДЬБА И НАГРУЗКА НА ПРООПЕРИРОВАННУЮ НОГУ

В зависимости от состояния, начать упражняться в ходьбе с помощью физиотерапевта можно уже в первый день после операции, пользуясь высокими ходунками или костылями.

**NB!** Сразу начинайте осваивать нормальную ходьбу без хромоты, чтобы обеспечить прооперированному суставу правильное восстановление, а также избежать неправильной нагрузки на другие суставы. Изменить хромающую походку и неправильный рисунок ходьбы позднее может быть очень сложно. При ходьбе может быть полезна тренировка так называемой походки аиста или петуха, поднимая прооперированную ногу немного выше.

Во время ходьбы и вставания на ноги избегайте возникновения сильной боли. Полностью отказаться от костылей и других приспособлений можно в среднем через 4–6 недель после операции, когда вы сможете 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

- Вернуться из больницы домой вы можете на обычном автомобиле, сидя на переднем сиденье рядом с водителем. Сиденье нужно отодвинуть, а спинку наклонить назад.
- Для надевания носков или чулок пользуйтесь вспомогательными приспособлениями.
- Для компенсации разницы в длине ног пользуйтесь специальными набойками.
- Посещение сауны в т.ч. инфракрасную разрешено через 3 недели после операции.
- Половую жизнь можете возобновить через 6–8 недель после операции. Избегайте положений, вредных для коленного сустава. Беременность не запрещена.
- Из видов спорта через 8–12 недель можете заниматься ходьбой (также рекомендуется скандинавская ходьба (с палками)), ездой на велосипеде, спокойными лыжными прогулками и плаванием (из спортивных стилей – кролем на груди и на спине, дельфин). Плавание брассом разрешено через 12 недель после операции. Разрешены спокойные танцы.
- Избегайте прыжков, внезапных резких перемен положения тела и глубоких низких приседаний.
- Во время работы избегайте перегрузки протезированного коленного сустава (например, при прополке стоя на коленях, внутренних строительных работах и др).
- Пользуйтесь надежной обувью на прочной подошве. Будьте осторожны с обувью на платформе и с высокими каблуками!
- 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.
- Для сохранения конечного растяжения протезированного колена полезно время от времени лежать на животе.
- В случае болезненности протезированного сустава не стесняйтесь пользоваться ортозом или палочкой для ходьбы для поддержки сустава.

- 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.

## 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.

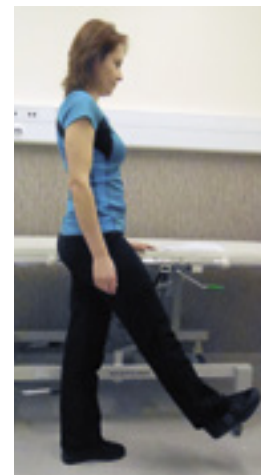
Начинайте выполнять гимнастические упражнения как можно раньше, желательно на 2–3-й день после операции.

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!

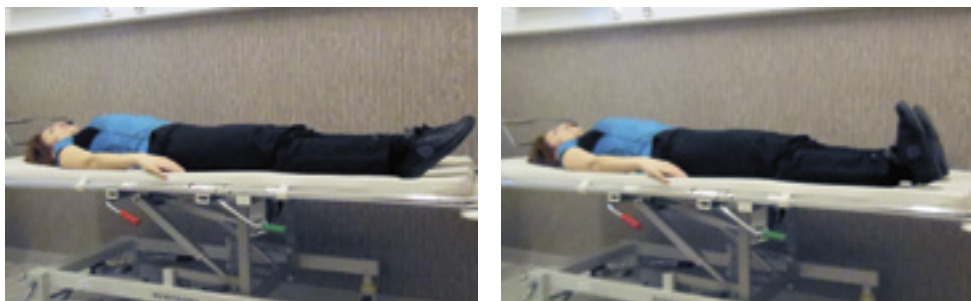
### Гимнастические упражнения в положении стоя

- 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

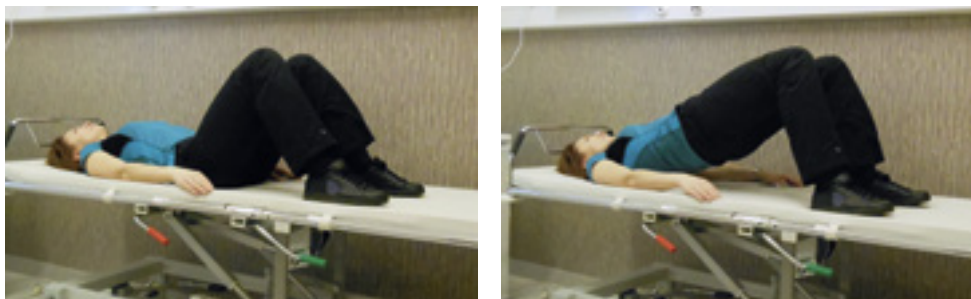
- сгибание и распрямление пальцев ног



- 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



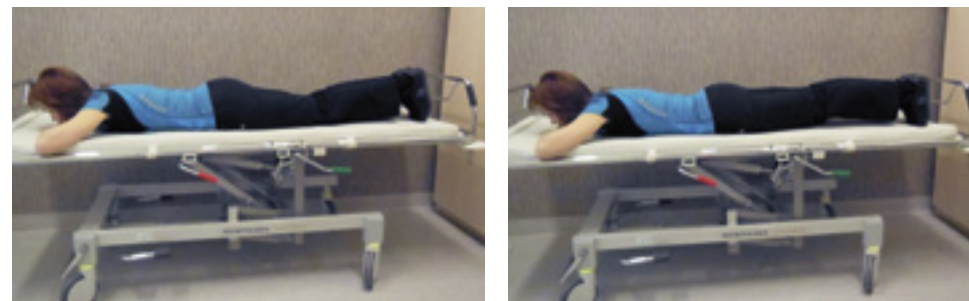
- поднимание выпрямленной ноги. NB! Держите пальцы ног в приведенном к себе состоянии (не выпрямляйте носки). Поднимите ногу на высоту 15–20 см и удерживайте в таком положении в течение 5–15 секунд. Позднее при упражнении можно использовать дополнительное утяжеление весом 1–2 кг



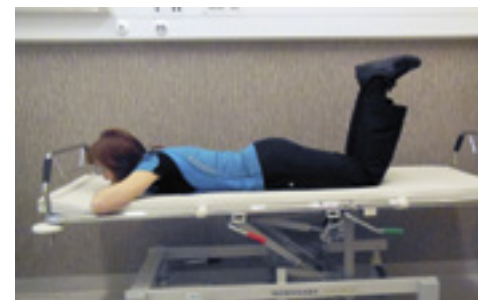
### Гимнастические упражнения в положении лежа на животе

**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



### Имитация езды на велосипеде на велоэргометре

Езду на велосипеде без нагрузки можно начинать, в среднем, на 4–6-й день после операции после стихания сильной раневой боли. Езду начинайте, делая полуобороты вперед и назад. При улучшении подвижности сустава и при отсутствии боли можете выполнять полный оборот сначала назад, а затем в правильном направлении. Длительность езды может составлять 5–15 минут. Исходя из уровня тренированности, позднее можно добавить нагрузку.



**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 коленном суставе возникла сильная боль;
- колено сильно отекает;
- внезапно поднялась высокая температура или в течение долгого времени не нормализуется слегка повышенная температура;
- подвижность эндопротезированного коленного сустава начинает снижаться.

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Северо-Эстонская региональная больница  
ул. Ю. Сютисте теэ, 19  
13419 Таллинн  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)  
[info@regionaalhaigla.ee](mailto:info@regionaalhaigla.ee)

Информационный лист утвержден  
Комитетом по качеству сестринской помощи  
Северо-Эстонской региональной больницы 19.02.2018.