

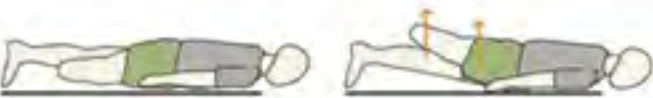


Лягте на на бок спину, расположите ногу на одной линии с телом. Поднимите ногу прямо вверх, удерживая корпус прямо. Медленно опустите ногу, контролируя движения.



Лягте на живот. Сожмите вместе ягодичные мышцы и держите напряжение в таком положении в течение 5 секунд. Расслабьтесь.

NB! Если Вы не можете лежать на животе, выполняйте упражнение лежа на спине.



Лягте на живот. Выпрямите ногу назад и медленно опустите.

Помимо свободного движения, хорошей формы и мышечной силы культы у Вас должно быть достаточно силы и в руках. Обратно в инвалидное кресло перемещайтесь самостоятельно.

В случае следования всем рекомендациям протезирование и обучение ходьбе с протезом будет Вам по силам.

Текст составили физиотерапевты реабилитационного центра Клиники внутренних болезней Таави Метсма и Ренате Арос.

Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте теэ, 19
13419 Таллинн
www.regionaalhaigla.ee

Информационный лист утвержден Комитетом по качеству сестринской помощи Северо-Эстонской региональной больницы 23.04.2015.

Реабилитация после ампутации бедра



Для дальнейшего протезирования ампутированной ноги необходимо достичь полной подвижности тазобедренного сустава. Поскольку ампутированная нога больше не носит тяжести тела, ослабевают прежде всего мышцы-выпрямители и уменьшается выпрямляющая подвижность тазобедренного сустава. Изменения могут развиваться за пару дней. Поэтому важно уже заранее знать, как избежать скованности сустава и атрофии мышц.

ТЕРАПИЯ ПОЛОЖЕНИЕМ

Очень важно выпрямление:

- принимайте сидячее положение на короткое время, делайте паузы на выпрямление;
- для выпрямления тазобедренного сустава эффективно положение лежа на животе, которое следует принимать после длительного сидения. Ежедневно следует лежать на животе как минимум 20 минут;
- лежа на спине, держите бедро в выпрямленном положении. Не подкладывайте под культю подушку;
- в положении стоя держите ногу прямо под собой.



ПЕРЕВЯЗКА ЭЛАСТИЧНЫМ БИНТОМ

Бинтование необходимо для уменьшения отека и формирования формы культи (придания ей округлой формы), чтобы она подходила для протеза. В результате уменьшения отека и атрофии тканей объем культи неизбежно уменьшается, и первый приобретенный после ампутации протез может стать велик или начать болтаться. Формирование культи следует начинать как можно раньше после заживления ран. Для бинтования подходит имеющийся в отделах ручной продажи аптек эластичный бинт длиной не менее 8 метров:

- бинтование начинайте вокруг таза в направлении от тазовой кости ампутированной ноги к другой тазовой кости, сделайте вокруг бедер 2 оборота;
- двигайтесь бинтом по диагонали вниз, чтобы вокруг культи образовалась петля;
- двигайтесь бинтом по диагонали до тазовой кости противоположного бедра, сделайте еще один оборот вокруг бедер;
- повторяйте предыдущие действия до тех пор, пока не будет покрыта вся культя и не будет достигнута округлая форма культи.

Каждый последующий слой повязки должен наполовину перекрывать нижележащий слой, следует избегать скла-



док на повязке. Повязка не должна слишком сдавливать, но и не должна быть слишком свободной. В дневное время можно находиться без повязки минимум половину времени бодрствования.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ И МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ

Выполняйте упражнения три раза в день в медленном темпе с максимальной амплитудой. Рекомендуется делать 10 повторов в трех сериях, постепенно повышая нагрузку и количество повторов. Избегайте задержки дыхания и движений с перевозмоганием боли. До заживления ран (примерно две недели) избегайте максимального напряжения.



Лягте на спину, бедра согнуты. Надавите ногой на горизонтальную поверхность или подушку, удерживайте давление в течение 5 секунд.



Лягте на спину. Поддерживайте культю подушкой. В течение 5 секунд напрягайте ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, напрягайте мышцы обеих ног.