ЦЕНТР ИЛИЗАРОВА

ilizarov.ru

Эндопротезирование коленного сустава





Эндопротезирование коленного сустава (замена коленного сустава)- является одной из наиболее востребованных ортопедических операций. Ежегодно в России производится около 70 тысяч таких вмешательств. В большинстве клинических случаев это единственный способ восстановить утраченную конечностью функцию.

Коленный сустав – самый большой сустав опорно-двигательной системы человека. Совместная работа костных структур, вне- и внутрисуставных мягкотканных образований обеспечивают его функциональные способности. Некоторые патологии, развивающиеся в коленном суставе, могут привести к такому состоянию, когда единственный способ вернуть пациенту его привычный образ жизни – это замена коленного сустава. Именно поэтому важно обращаться за помощью травматолога-ортопеда своевременно, то есть при возникновении каких-либо болевых ощущений, дискомфорта и т.д.

Хирургическое вмешательство для замены повреждённого коленного сустава. Эндопротезирование коленного сустава впервые выполнили в 1968 году. На сегодняшний день метод считается одним из наиболее эффективных при лечении тяжелых стадий гонартроза коленного сустава. Процедура заключается в удалении изношенных поверхностей сустава и установке на их место специального протеза. Современные эндопротезы изготавливают из высокопрочных сплавов титана или кобальт-хрома в сочетании с полиэтиленом медицинского класса. Эти материалы обеспечивают плавное скольжение суставных поверхностей и служат 15-20 лет, а при правильной эксплуатации — и дольше.

Основные показания к операции:

1. Артроз 3-4 степени, когда внутрисуставной хрящ сильно изношен, кости соприкасаются друг с другом во время движения, вызывая сильные боли и воспаление, становится причиной для замены сустава чаще всего.
2. Ревматоидный артрит на втором месте. При этом заболевании иммунитет атакует собственные суставы, что часто приводит к их необратимой деформации.
3. Посттравматические изменения — последствия серьёзных травм колена, которые привели к нарушению структуры сустава и развитию вторичного артроза.
4. Асептический некроз — отмирание костной ткани из-за нарушения кровоснабжения. Без операции приводит к полному разрушению сустава.
5. Многие пациенты годами терпят боль, надеясь на чудо. Однако важно понимать: разрушенный хрящ не восстанавливается. Откладывание операции приводит к:
   - атрофии мышц;
   - деформации сустава;
   - изменению походки и проблемам с позвоночником;
   - развитию артроза в других суставах из-за неправильного распределения нагрузки.

Своевременное эндопротезирование позволяет сохранить мышечный каркас и быстрее восстановиться после операции.

Какие замены коленного сустава бывают: виды эндопротезирования

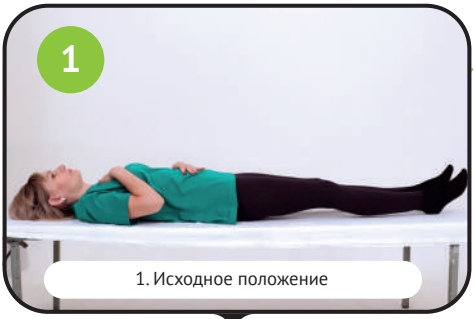
Существует несколько видов операций эндопротезирования по замене коленного сустава. Самое распространенное — **тотальное эндопротезирование,** когда заменяются все составляющие коленного сустава: бедренная, большеберцовая поверхность и коленная чашечка. Это оптимальный вариант при выраженных дегенеративных изменениях.

В некоторых случаях допустимо **однополюсное частичное эндопротезирование**— когда износ затронул только внутренний (медиальный) или внешний (латеральный) отдел коленного сустава. Частичная замена— щадящий вариант, но применима не всегда. Выбор зависит от клинической картины, возраста и образа жизни пациента.

1 сутки

ВНИМАНИЕ

движения в оперированном суставе должны быть: плавными и равномерными, а амплитуда нарастать постепенно.



1. Исходное положение



1. Упражнение

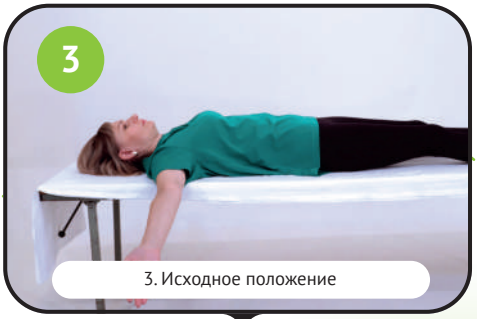
И.П. лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. Одна рука лежит на животе, вторая на груди. На вдохе (1-2) живот надуается. На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает.

Повторить 10 раз.

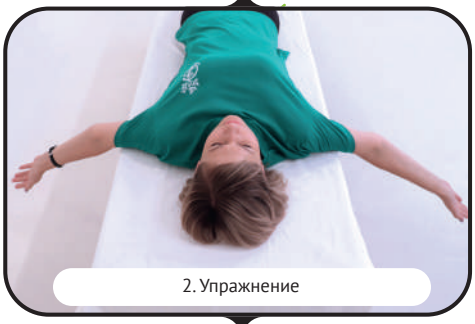
1 сутки



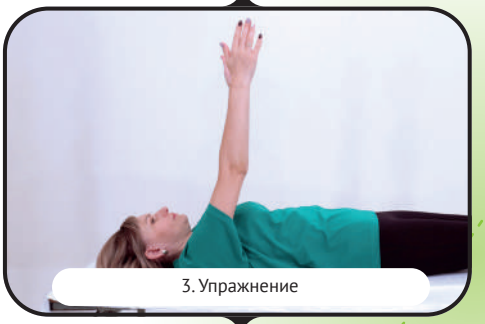
2. Исходное положение



3. Исходное положение



2. Упражнение



3. Упражнение



2. Упражнение

И.П. лежа на спине руки на груди.

Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз

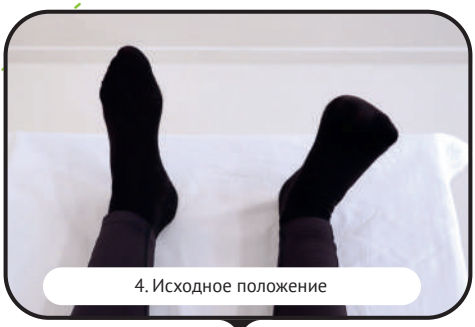
И.П. лежа на спине.

Поднять прямые руки вперед и развести их в стороны-вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

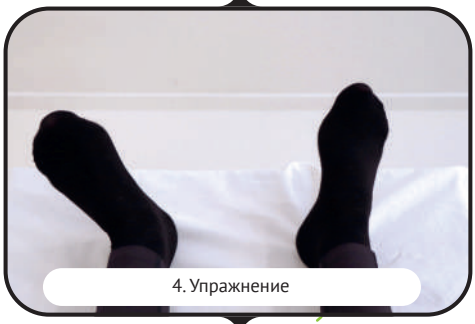
1 сутки



4. Исходное положение



5. Исходное положение



4. Упражнение



5. Упражнение

4

И.П. лежа на спине.

Круговые, вращательные движения стопой по часовой стрелке и против — попеременно.

Повторить 10 раз.

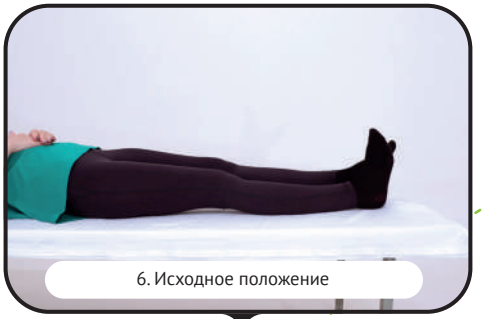
5

И.П. лежа на спине.

Сгибание и разгибание пальцев ног.

Повторить 10 раз.

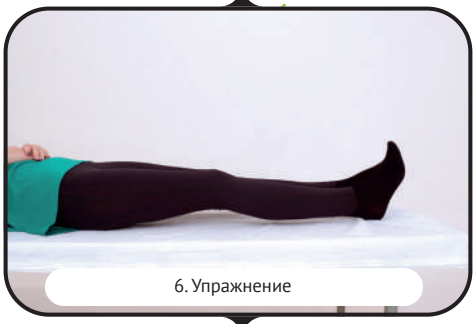
1 сутки



6. Исходное положение



7. Исходное положение



6. Упражнение



7. Упражнение

6

И.П. лежа на спине.

Сделав усилие, прижимайте заднюю часть колена к кровати, задерживая мышцы в напряжении по пять секунд.

Делаем поочередно для каждой ноги, по 10 раз.

7

И.П. лежа на спине.

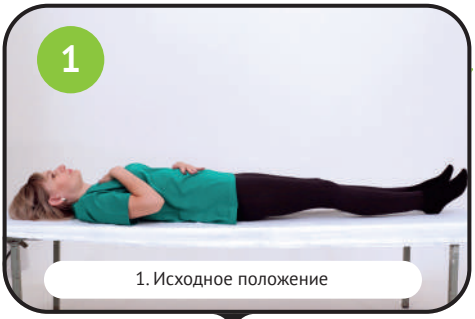
Напрягайте ягодичные мышцы, задерживая их в напряжении на пять секунд — по очереди и вместе.

Нужно почувствовать легкое жжение.

5-7 минут.

1 сутки

2 сутки



1. Исходное положение



1. Упражнение

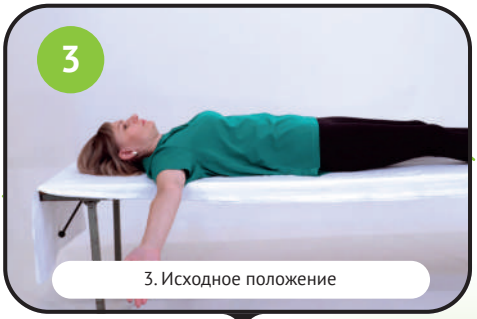
И.П. лежа на спине.
Диафрагмальное дыхание.
Одна рука лежит на животе, вторая на груди. На вдохе (1-2) живот надуается. На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает.

Повторить 10 раз.

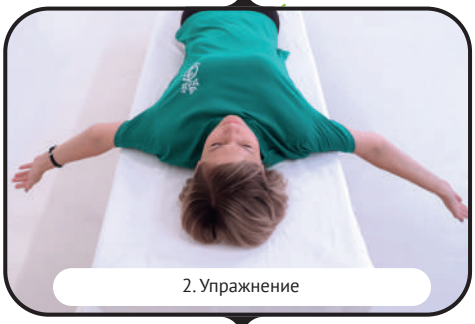
2 сутки



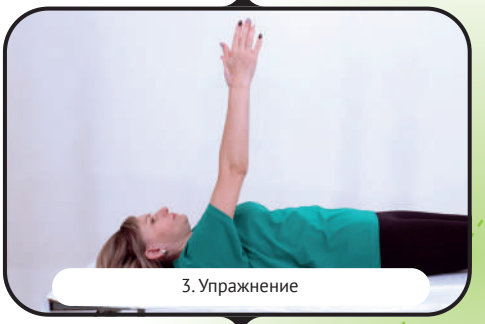
2. Исходное положение



3. Исходное положение



2. Упражнение



3. Упражнение



2. Упражнение

И.П. лежа на спине руки на груди.

Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз

И.П. лежа на спине.

Поднять прямые руки вперед и развести их в стороны-вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

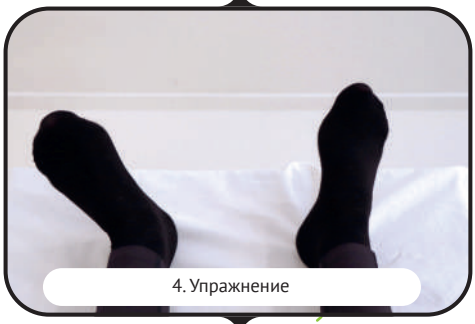
2 сутки



4. Исходное положение



5. Исходное положение



4. Упражнение



5. Упражнение

4

И.П. лежа на спине.

Круговые, вращательные движения стопой по часовой стрелке и против — попеременно.

Повторить 10 раз.

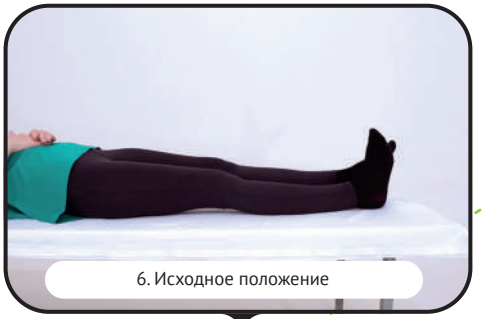
5

И.П. лежа на спине.

Сгибание и разгибание пальцев ног.

Повторить 10 раз.

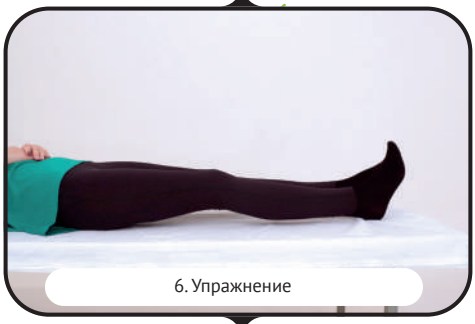
2 сутки



6. Исходное положение



7. Исходное положение



6. Упражнение



7. Упражнение

6

И.П. лежа на спине.

Сделав усилие, прижимайте заднюю часть колена к кровати, задерживая мышцы в напряжении по пять секунд.

Делаем поочередно для каждой ноги, по 10 раз.

7

И.П. лежа на спине.

Напрягайте ягодичные мышцы, задерживая их в напряжении на пять секунд — по очереди и вместе.

Нужно почувствовать легкое жжение.

5-7 минут.

2 сутки



8. Исходное положение



9. Исходное положение



8. Упражнение



9. Упражнение

8

И.П. лежа на спине, здоровая нога согнута в колене, под коленом оперированной ноги свернутое валиком полотенце медленно разогните больную ногу в колене задержите ее в этом положении на 3-4 секунды, медленно опустите.

1-2 раза в день
по 3-4 повторения.

9

И.П. лежа на спине.

Максимально разогнуть прооперированную ногу и приподнять на 30-40 см от поверхности кровати, удержать 5-10 секунд и вернуть в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

2 сутки



10. Исходное положение



10. Исходное положение



10. Исходное положение

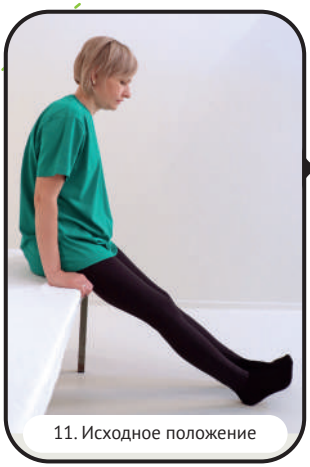
10

И.П. сидя.

Сядьте так, чтобы стопы стояли на полу сгибайте и разгибайте ногу в колене, скользя пяткой по полу.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

2 сутки



11. Исходное положение



11. Упражнение



11. Упражнение



11. Упражнение

11

И.П. сидя.

Сядьте на краешек твердого сиденья и поставьте пятки на пол, выпрямите ногу и потяните стопу на себя держите спину прямо; наклонитесь вперед, почувствуйте легкое натяжение по задней поверхности бедра удерживайтесь в таком положении 4-5 секунд выпрямитесь, верните стопу в нейтральное положение.

1 раз в день
по 3-4 повторения.

2 сутки



12. Исходное положение



12. Исходное положение

12

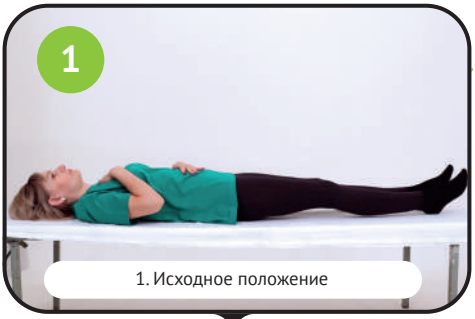
И.П. сидя.

Прижмите заднюю поверхность бедра к поверхности стула и медленно выпрямите оперированную ногу задержитесь 4-5 секунд медленно опустите ногу на пол.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

2 сутки

3-5 сутки



1. Исходное положение



1. Упражнение

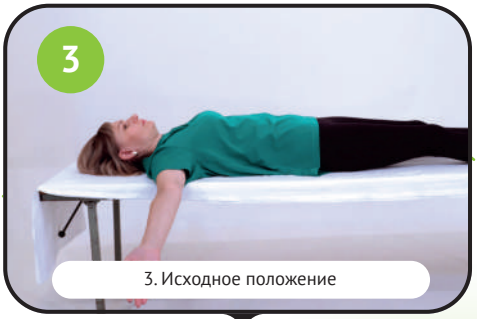
И.П. лежа на спине.
Диафрагмальное дыхание.
Одна рука лежит на животе, вторая на груди. На вдохе (1-2) живот надуается. На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает.

Повторить 10 раз.

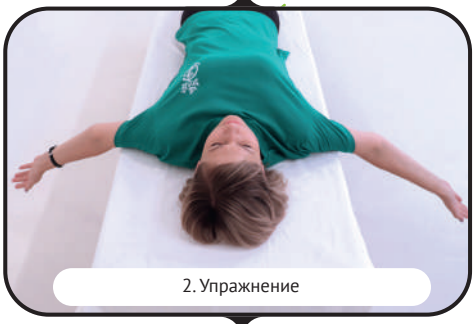
3-5 сутки



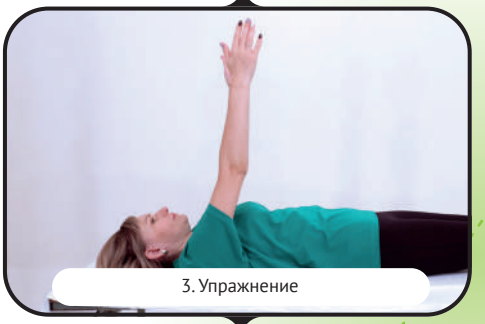
2. Исходное положение



3. Исходное положение



2. Упражнение



3. Упражнение



2. Упражнение

И.П. лежа на спине руки на груди.

Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз

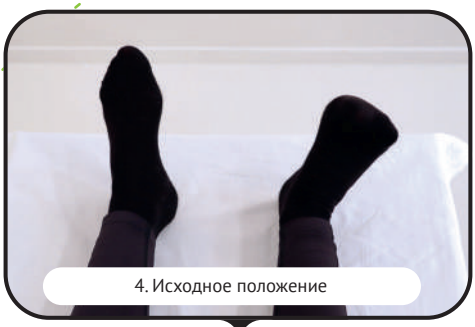
И.П. лежа на спине.

Поднять прямые руки вперед и развести их в стороны-вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

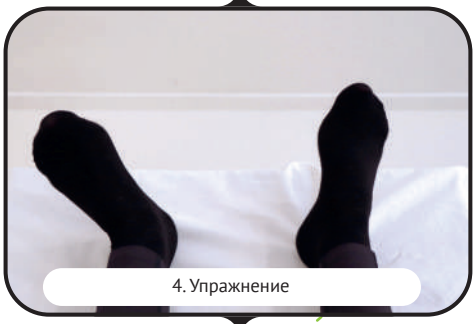
3-5 сутки



4. Исходное положение



5. Исходное положение



4. Упражнение



5. Упражнение

4

И.П. лежа на спине.

Круговые, вращательные движения стопой по часовой стрелке и против — попеременно.

Повторить 10 раз.

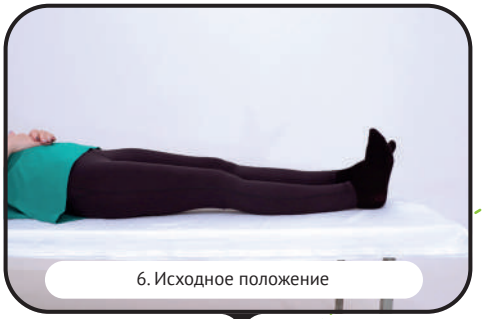
5

И.П. лежа на спине.

Сгибание и разгибание пальцев ног.

Повторить 10 раз.

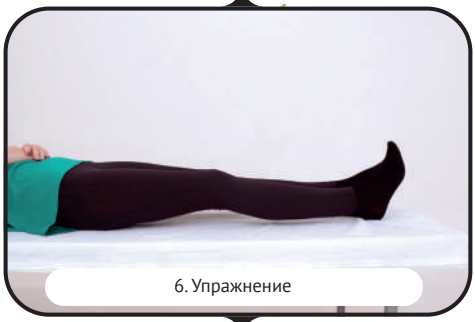
3-5 сутки



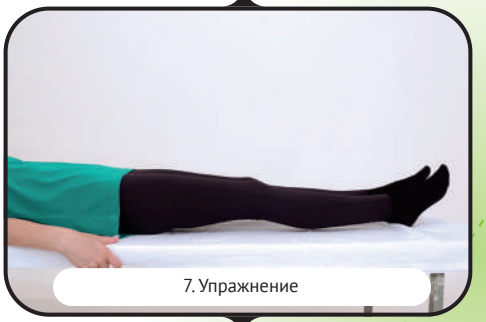
6. Исходное положение



7. Исходное положение



6. Упражнение



7. Упражнение

6

И.П. лежа на спине.

Сделав усилие, прижимайте заднюю часть колена к кровати, задерживая мышцы в напряжении по пять секунд.

Делаем поочередно для каждой ноги, по 10 раз.

7

И.П. лежа на спине.

Напрягайте ягодичные мышцы, задерживая их в напряжении на пять секунд — по очереди и вместе.

Нужно почувствовать легкое жжение.

5-7 минут.

3-5 сутки



8. Исходное положение



9. Исходное положение



8. Упражнение



9. Упражнение

8

И.П. лежа на спине, здоровая нога согнута в колене, под коленом оперированной ноги свернутое валиком полотенце медленно разогните больную ногу в колене задержите ее в этом положении на 3-4 секунды, медленно опустите.

1-2 раза в день
по 3-4 повторения.

9

И.П. лежа на спине.

Максимально разогнуть прооперированную ногу и приподнять на 30-40 см от поверхности кровати, удержать 5-10 секунд и вернуть в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

3-5 сутки



10. Исходное положение



10. Исходное положение



10. Исходное положение

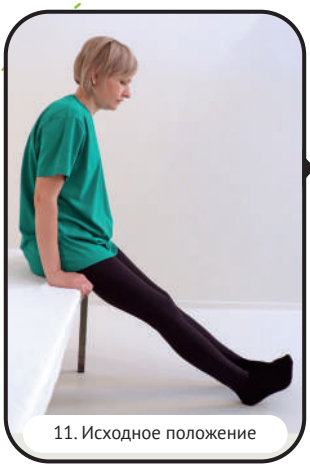
10

И.П. сидя.

Сядьте так, чтобы стопы стояли на полу сгибайте и разгибайте ногу в колене, скользя пяткой по полу.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

3-5 сутки



11. Исходное положение



11. Упражнение



11. Упражнение



11. Упражнение

11

И.П. сидя.

Сядьте на краешек твердого сиденья и поставьте пятки на пол, выпрямите ногу и потяните стопу на себя держите спину прямо; наклонитесь вперед, почувствуйте легкое натяжение по задней поверхности бедра удерживайтесь в таком положении 4-5 секунд выпрямитесь, верните стопу в нейтральное положение.

1 раз в день
по 3-4 повторения.

3-5 сутки



12. Исходное положение



12. Исходное положение

12

И.П. сидя.

Прижмите заднюю поверхность бедра к поверхности стула и медленно выпрямите оперированную ногу задержитесь 4-5 секунд медленно опустите ногу на пол.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

3-5 сутки



13. Исходное положение



13. Упражнение

13

И.П. стоя.

Используйте спинку стула или столешницу как опору согните ногу в колене, пятку направляйте к ягодице задержитесь на 3-4 секунды медленно разогните ногу.

1-2 раза в день
по 3-4 повторения.

3-5 сутки



13. Исходное положение



13. Исходное положение



13. Упражнение



13. Упражнение

14

И.П. стоя.

Отведение оперированной ноги в сторону.

Повторить 6-8 раз.

15

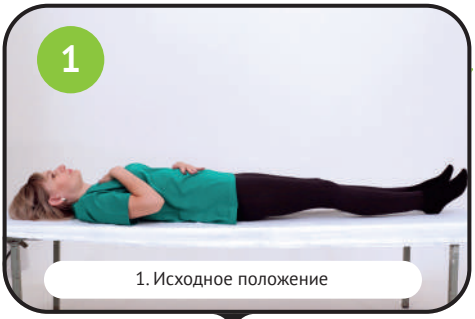
И.П. стоя.

Отведение оперированной ноги назад. Спина прямая, удержать ногу в отведенном положение 2-3 секунды и вернуть в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

3-5 сутки

6-12 сутки



1. Исходное положение



1. Упражнение

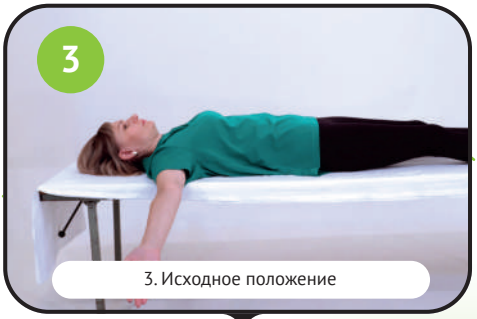
И.П. лежа на спине.
Диафрагмальное дыхание.
Одна рука лежит на животе, вторая на груди. На вдохе (1-2) живот надуается. На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает.

Повторить 10 раз.

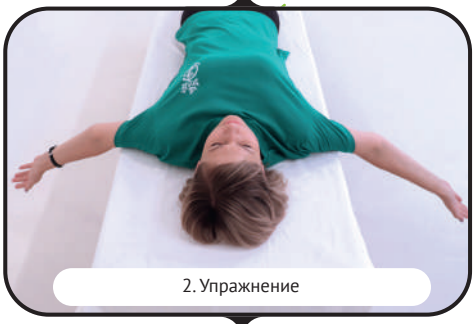
6-12 сутки



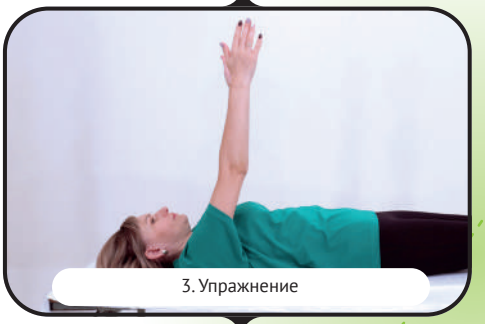
2. Исходное положение



3. Исходное положение



2. Упражнение



3. Упражнение



2. Упражнение

И.П. лежа на спине руки на груди.

Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз

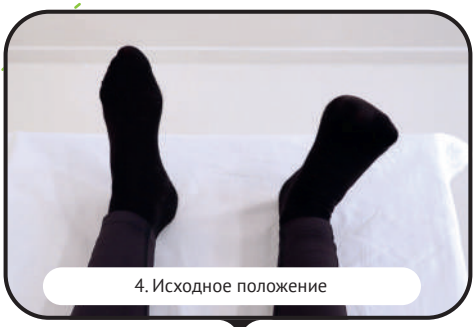
И.П. лежа на спине.

Поднять прямые руки вперед и развести их в стороны-вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

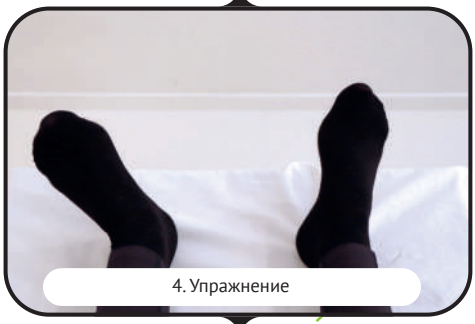
6-12 сутки



4. Исходное положение



5. Исходное положение



4. Упражнение



5. Упражнение

4

И.П. лежа на спине.

Круговые, вращательные движения стопой по часовой стрелке и против — попеременно.

Повторить 10 раз.

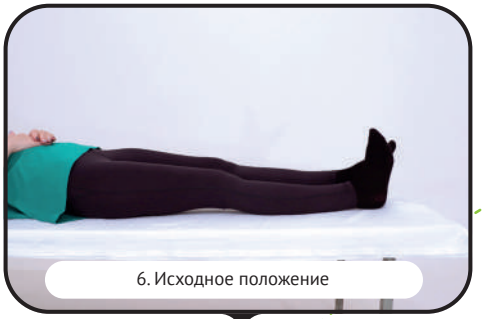
5

И.П. лежа на спине.

Сгибание и разгибание пальцев ног.

Повторить 10 раз.

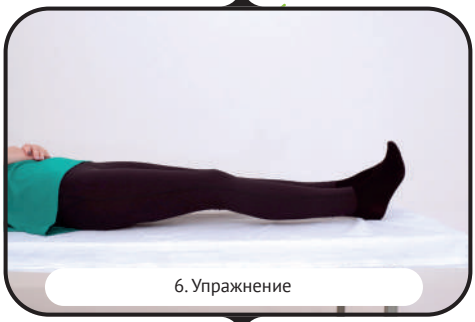
6-12 сутки



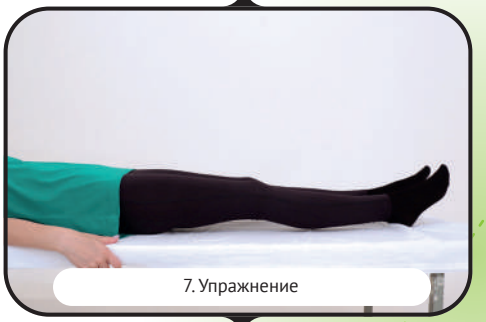
6. Исходное положение



7. Исходное положение



6. Упражнение



7. Упражнение

6

И.П. лежа на спине.

Сделав усилие, прижимайте заднюю часть колена к кровати, задерживая мышцы в напряжении по пять секунд.

Делаем поочередно для каждой ноги, по 10 раз.

7

И.П. лежа на спине.

Напрягайте ягодичные мышцы, задерживая их в напряжении на пять секунд — по очереди и вместе.

Нужно почувствовать легкое жжение.

5-7 минут.

6-12 сутки



8. Исходное положение



9. Исходное положение



8. Упражнение



9. Упражнение

8

И.П. лежа на спине, здоровая нога согнута в колене, под коленом оперированной ноги свернутое валиком полотенце медленно разогните больную ногу в колене задержите ее в этом положении на 3-4 секунды, медленно опустите.

1-2 раза в день
по 3-4 повторения.

9

И.П. лежа на спине.

Максимально разогнуть прооперированную ногу и приподнять на 30-40 см от поверхности кровати, удержать 5-10 секунд и вернуть в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

6-12 сутки



10. Исходное положение



10. Упражнение



10. Упражнение

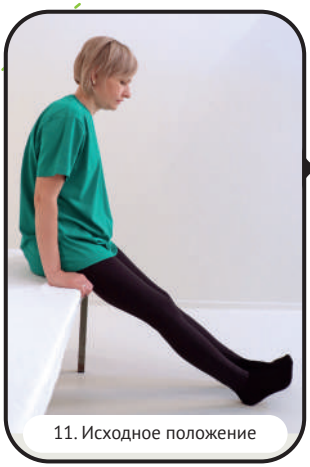
10

И.П. сидя.

Сядьте так, чтобы стопы стояли на полу сгибайте и разгибайте ногу в колене, скользя пяткой по полу.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

6-12 сутки



11. Исходное положение



11. Упражнение



11. Упражнение



11. Упражнение

11

И.П. сидя.

Сядьте на краешек твердого сиденья и поставьте пятки на пол, выпрямите ногу и потяните стопу на себя держите спину прямо; наклонитесь вперед, почувствуйте легкое натяжение по задней поверхности бедра удерживайтесь в таком положении 4-5 секунд выпрямитесь, верните стопу в нейтральное положение.

1 раз в день
по 3-4 повторения.

6-12 сутки



12. Исходное положение



12. Исходное положение

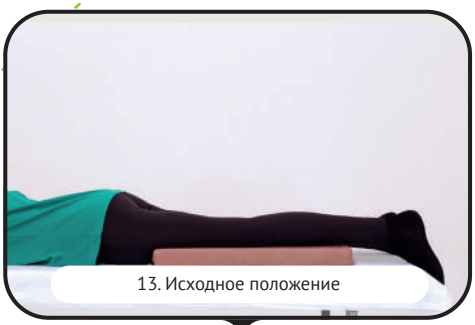
12

И.П. сидя.

Прижмите заднюю поверхность бедра к поверхности стула и медленно выпрямите оперированную ногу задержитесь 4-5 секунд медленно опустите ногу на пол.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

6-12 сутки



13. Исходное положение



14. Исходное положение



13. Упражнение



14. Упражнение

13

И.П. лежа на животе.

Ноги выпрямлены согните ногу в колене, пятку направляйте к ягодице можно помогать себе здоровой ногой, чтобы согнуть оперированную ногу задержитесь на 3-4 секунды вернитесь в исходное положение.

6-10 повторений.

14

И.П. лежа на животе.

Свесьте с края кровати оперированную ногу ниже колена позвольте ноге разогнуться под действием силы тяжести удерживайтесь в таком положении до 1 минуты, если не почувствуете болезненного дискомфорта.

1-2 раза в день.

6-12 сутки



15. Исходное положение



15. Упражнение

15

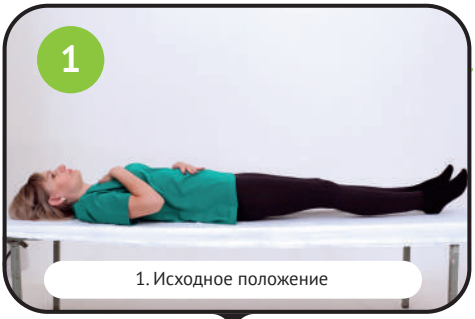
И.П. лежа на животе.

Под голеностопный сустав подложите свернутое полотенце втяните живот, сожмите ягодицы выпрямите ногу в колене, удерживайте 5-6 секунд расслабьте ногу, опуская колено.

1 раз в день
по 8-10 повторений.

6-12 сутки

2-8 недель



1. Исходное положение



1. Упражнение

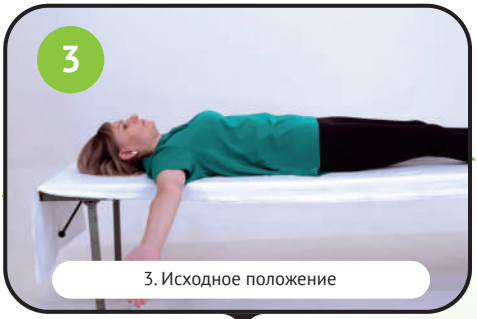
И.П. лежа на спине.
Диафрагмальное дыхание.
Одна рука лежит на животе, вторая на груди. На вдохе (1-2) живот надуается. На выдохе (3-6) живот втягивается, лежащая на нем рука на него надавливает.

Повторить 10 раз.

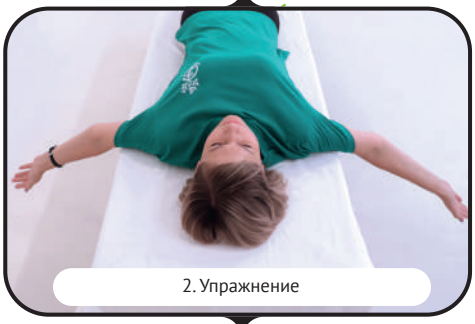
2-8 недель



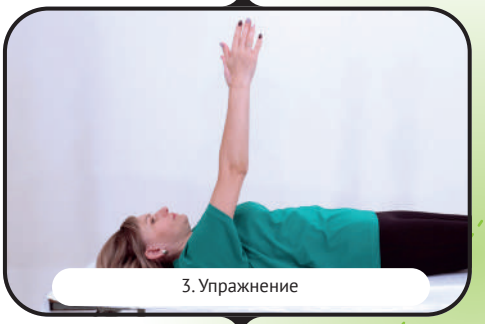
2. Исходное положение



3. Исходное положение



2. Упражнение



3. Упражнение



2. Упражнение

И.П. лежа на спине руки на груди.

Развести руки в стороны, ладони вверх – вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз

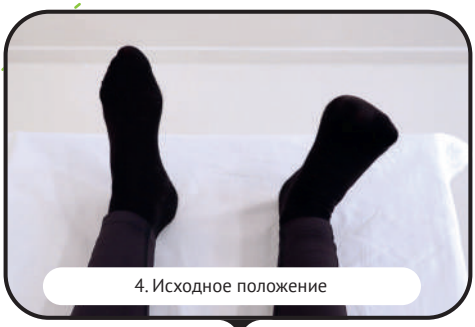
И.П. лежа на спине.

Поднять прямые руки вперед и развести их в стороны-вдох.
Вернутья в И.П. – выдох.

Пауза.

Повтор 3-5 раз.

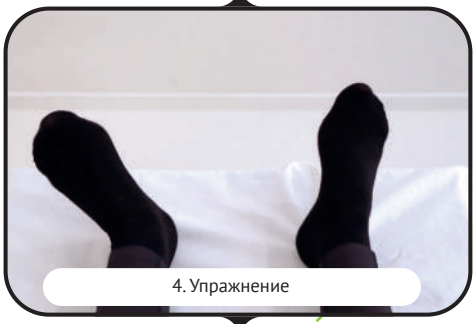
2-8 недель



4. Исходное положение



5. Исходное положение



4. Упражнение



5. Упражнение

4

И.П. лежа на спине.

Круговые, вращательные движения стопой по часовой стрелке и против — попеременно.

Повторить 10 раз.

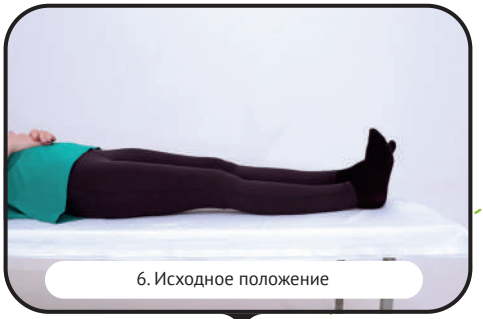
5

И.П. лежа на спине.

Сгибание и разгибание пальцев ног.

Повторить 10 раз.

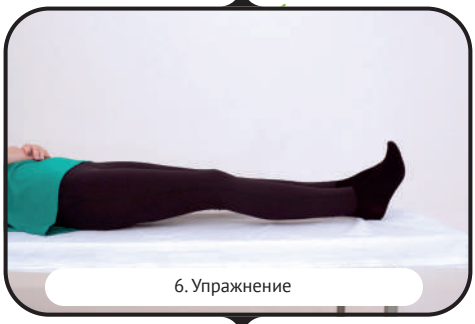
2-8 недель



6. Исходное положение



7. Исходное положение



6. Упражнение



7. Упражнение

6

И.П. лежа на спине.

Сделав усилие, прижимайте заднюю часть колена к кровати, задерживая мышцы в напряжении по пять секунд.

Делаем поочередно для каждой ноги, по 10 раз.

7

И.П. лежа на спине.

Напрягайте ягодичные мышцы, задерживая их в напряжении на пять секунд — по очереди и вместе.

Нужно почувствовать легкое жжение.

5-7 минут.

2-8 недель



8. Исходное положение



9. Исходное положение



8. Упражнение



9. Упражнение

8

И.П. лежа на спине, здоровая нога согнута в колене, под коленом оперированной ноги свернутое валиком полотенце медленно разогните больную ногу в колене задержите ее в этом положении на 3-4 секунды, медленно опустите.

1-2 раза в день
по 3-4 повторения.

9

И.П. лежа на спине.

Максимально разогнуть прооперированную ногу и приподнять на 30-40 см от поверхности кровати, удержать 5-10 секунд и вернуть в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

2-8 недель



10. Исходное положение



10. Упражнение



10. Упражнение

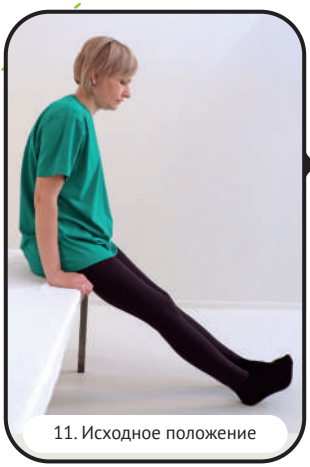
10

И.П. сидя.

Сядьте так, чтобы стопы стояли на полу сгибайте и разгибайте ногу в колене, скользя пяткой по полу.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

2-8 недель



11. Исходное положение



11. Упражнение



11. Упражнение



11. Упражнение

11

И.П. сидя.

Сядьте на краешек твердого сиденья и поставьте пятки на пол, выпрямите ногу и потяните стопу на себя держите спину прямо; наклонитесь вперед, почувствуйте легкое натяжение по задней поверхности бедра удерживайтесь в таком положении 4-5 секунд выпрямитесь, верните стопу в нейтральное положение.

1 раз в день
по 3-4 повторения.

2-8 недель



12. Исходное положение



12. Исходное положение

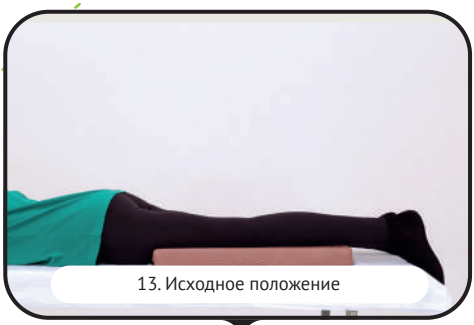
12

И.П. сидя.

Прижмите заднюю поверхность бедра к поверхности стула и медленно выпрямите оперированную ногу задержитесь 4-5 секунд медленно опустите ногу на пол.

2-3 раза в день
по 3-4 повторения.

2-8 недель



13. Исходное положение



14. Исходное положение



13. Упражнение



14. Упражнение

13

И.П. лежа на животе.

Ноги выпрямлены согните ногу в колене, пятку направляйте к ягодице можно помогать себе здоровой ногой, чтобы согнуть оперированную ногу задержитесь на 3-4 секунды вернитесь в исходное положение.

6-10 повторений.

14

И.П. лежа на животе.

Свесьте с края кровати оперированную ногу ниже колена позвольте ноге разогнуться под действием силы тяжести удерживайтесь в таком положении до 1 минуты, если не почувствуете болезненного дискомфорта.

1-2 раза в день.

2-8 недель



15. Исходное положение



15. Упражнение

15

И.П. лежа на животе.

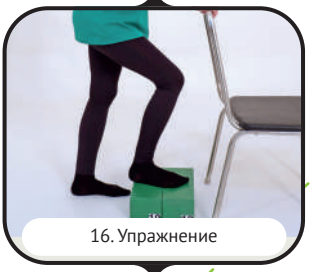
Под голеностопный сустав подложите свернутое полотенце втяните живот, сожмите ягодицы выпрямите ногу в колене, удерживайте 5-6 секунд расслабьте ногу, опуская колено.

1 раз в день
по 8-10 повторений.

2-8 недель



16. Исходное положение



16. Упражнение

16

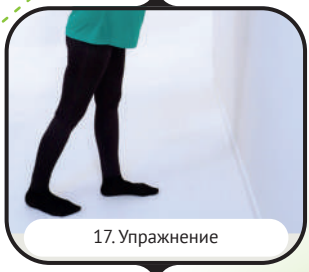
И.П. стоя у лестницы.

Поставьте оперированную ногу на ступеньку для сохранения равновесия держитесь за перила согните колено оперированной ногидо ощущения натяжения по передней поверхности колена задержитесь на 3-4 секунды вернитесь в исходное положение.

Повторить 10 раз.



17. Исходное положение



17. Упражнение

17

И.П. стоя у стены.

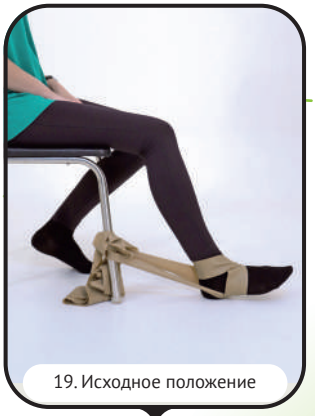
Встаньте лицом к стене, обопритесь на нее ладонями сделайте шаг назад оперированной ногой, выпрямите ее в колене, пятку не отрывайте от пола задержитесь на 3-4 секунды вернитесь в исходное положение.

Повторить 10 раз.

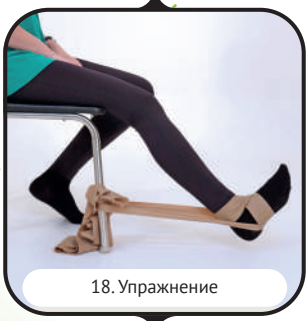
2-8 недель



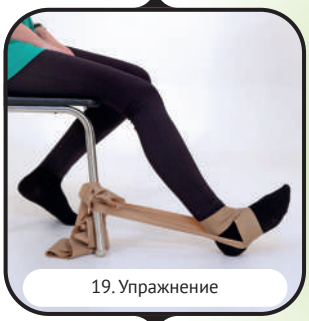
18. Исходное положение



19. Исходное положение



18. Упражнение



19. Упражнение

18

И.П. сидя на стуле.

Прикрепите эластичную ленту к надежному предмету и, другим концом, над голеностопным суставом оперированной ноги сядьте на стул, разогните ногу в колене, преодолевая сопротивление, удерживайте в течение 3-4 секунд вернитесь в исходное положение.

Повторить 10 раз.

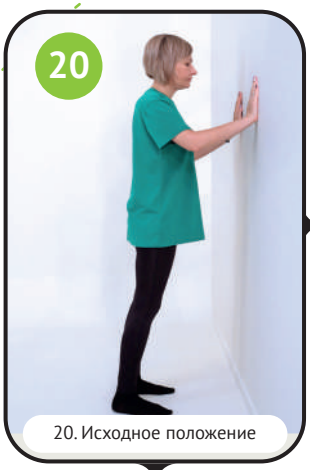
19

И.П. сидя на стуле.

Прикрепите эластичную ленту к надежному предмету и, другим концом, над голеностопным суставом оперированной ноги сядьте на стул согните ногу в колене, преодолевая сопротивление, удерживайте в течение 3-4 секунд вернитесь в исходное положение.

Повторить 10 раз.

2-8 недель



20. Исходное положение


20. Упражнение


20. Упражнение

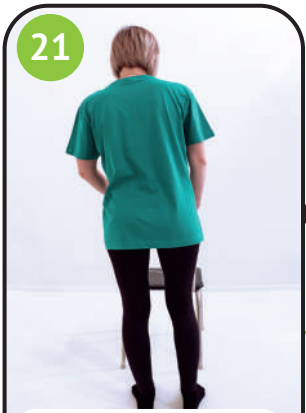
И.П. стоя.

Встаньте лицом к столу или спинке стула (можно придерживаться руками) поставьте стопы параллельно друг другу, на ширине таза приподнимитесь на носки, задержитесь 1-2 секунды перекатом переместитесь на пятки, приподнимите носки, задержитесь на 1-2 секунды.

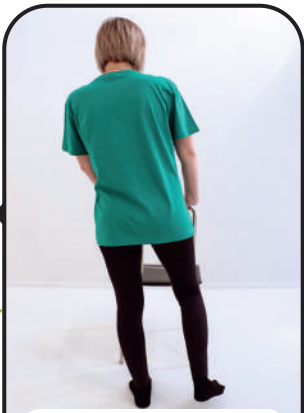
Повторить 10 раз.

2-8 недель

21



21. Исходное положение



21. Упражнение



21. Упражнение

И.П. стоя.

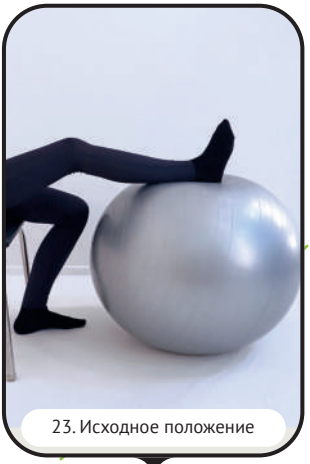
Встаньте лицом к столу или спинке стула (можно придерживаться руками) перенесите вес тела на одну ногу, вторую оторвите от пола, приподняв колено задержитесь на 3-4 секунды поставьте ногу на пол, распределите вес тела равномерно на обе ноги повторите упражнение другой ногой.

Повторить 10 раз.

2-8 недель



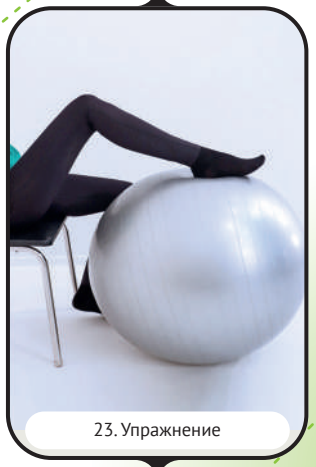
22. Исходное положение



23. Исходное положение



22. Упражнение



23. Упражнение

22

И.П.сидя на стуле.

Стопы на полу, мяч между ног, сжимаем коленями мяч удерживаем 3 секунды и расслабляем.

Повторяем 8-10 раз.

23

И.П. сидя на стуле.

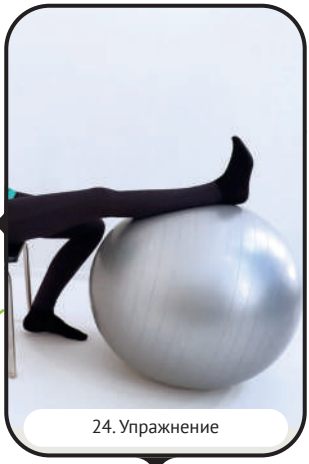
Ноги согнуты в коленных суставах фитбол под голенями. Давим пятками на фитбол, удерживаем 3 секунды и расслабляем.

Повторяем 8-10 раз.

2-8 недель



24. Исходное положение



24. Упражнение

24

И.П. сидя на стуле.

Фитбол под голенями, ноги при этом прямые. Поочередно давим на фитбол, то одной ногой, то другой.

Повторяем 8-10 раз.

Велотренажер без нагрузки в течение 3-10 минут
1-2 раза в день.

2-8 недель

Основные рекомендации для пациента, перенесшего тотальное эндопротезирование коленного сустава.

1. Следует бинтовать оперированную ногу эластичным бинтом до 3-х месяцев после операции. Пациенту необходимо следить за своим здоровьем, поскольку обострение хронических заболеваний, острые инфекции, переохлаждение, переутомление могут привести к воспалению оперированного сустава. При повышении температуры тела, отеке оперированного сустава, покраснении кожи над ним, усилении боли в суставе пациент должен срочно обратиться к врачу.
2. Опасные виды активности после операции: бег, прыжки, игры с мячом, контактные виды спорта, аэробика – **не рекомендуются.**
   Разрешенная активность после операции: неутомительные прогулки, плавание, гольф, вождение автомобиля, «неэкстремальный» туризм, бальные танцы, подъемы по невысокой лестнице, лыжи, велосипед, ходьба с палками.
3. Запрещен подъем тяжестей свыше **25 кг.**
4. Рекомендуется ходить в обуви на низком каблуке . Зимой, при ходьбе по скользким покрытиям, пациенту следует пользоваться препятствующими скольжению насадками на обувь и костыли.
5. При посадке в автомобиль больному желательно садиться на переднее сидение, предварительно откинув спинку и отодвинув кресло максимально назад.
6. Управление автомобилем возможно, когда пациент сможет без затруднений садиться в автомобиль и контролировать нажим педалей. Наиболее часто это происходит через 4 – 6 недель после операции. Ранее этого срока можно управлять автомобилем только приналичии автоматической коробки передач.
7. Следить, чтобы высота поверхности, на которую он садится, находилась не ниже коленных суставов.
8. Избегать резких движений при вставании и приседании; не сидеть дольше 15-20 минут и не стоять на одном месте дольше 30 минут.
9. Во время отдыха класть подушку между коленями и избегать переразгибания сустава.
10. Первые шесть недель после операции желательно не принимать горячую ванну и мыться в теплом душе. Категорически не разрешается в течение первых 1,5-3 месяцев посещение бани или сауны. Высокие

температуры в первый месяц после хирургического вмешательства могут провоцировать появление тромбов в крови, поэтому лучше потерпеть и подождать с посещением бани.

11. Ежедневно продолжайте самостоятельно выполнять упражнения.

В заключение хочется подчеркнуть, что без Вашего активного участия невозможно достичь результата операции, который удовлетворял бы Вас и Вашего лечащего врача.

Эрготерапия при эндопротезе коленного сустава.

Душ и купание: В течение первых шести недель после операции предпочтительно принимать тёплый душ.

1. **Прием душа стоя.** В душевой кабине: при входе в душ сначала ставится здоровая нога, а затем больная. При выходе из душа соблюдается обратная последовательность:сначала выносится больная нога, затем здоровая.
2. **Прием душа сидя.** При входе в душ садитесь на край ванной, взявшись крепко за него руками. Поочередно переносите ноги в ванную, при этом вся нагрузка переходит на руки. Затем плавно опускайтесь в ванную, сгибая в коленном суставе здоровую ногу, а оперированную держите выпрямленной. В некоторых случаях может понадобиться низкая скамейка. При выходе из душа наклоните тело вперёд, упритесь обеими руками на края ванной и согните здоровую ногу в коленном суставе (оперированная нога выпрямлена).Одновременно разгибая руки и здоровую ногу поднимайтесь и садитесь на край ванны. Поочерёдно переносите ноги из ванной, при этом всю нагрузка идет на руки.

Техника посадки в автомобиль:

1. Садитесь на переднее сидение, предварительно откинув спинку и отодвинув кресло назад насколько это возможно, чтобы обеспечить больной ноге максимальное пространство.
2. На сидение необходимо положить подушку, чтобы сделать его повыше.
3. Чтобы облегчить перемещение при посадке и внутри автомобиля, положите на сиденье гладкую скользкую ткань для снижения трения о сидение.
4. Сначала больной садится на сидение, держась прочно за кузов машины.
5. Больная нога лежит прямо, а здоровая перемещается в салон.
6. Чтобы переместить больную ногу, может понадобиться посторонняя помощь.

Техника выхода из автомобиля:

1. Согнув ноги под прямым углом (90 градусов), перемещайте обе ноги одновременно наружу.
2. Имея опору под ногами, держитесь за края дверного проёма автомобиля и вставайте.
3. Затем попросите подать костыли.

Передвижение с одним костылем.

Когда Вы сможете гулять и стоять более 10 минут (обычно пациенты достигают этого через 2–4 недели после операции), целесообразно переходить к ходьбе с опорой на трость или один костыль. Всегда держите трость в руке, противоположной прооперированной ноге. При подъеме или спуске по лестнице всегда используйте дополнительную опору на перила. Всегда начинайте движение вверх со здоровой ноги, а вниз – с оперированной.

Помните: вверх – со здоровой, вниз – с больной.

Будьте здоровы!

Если в области сустава появилась боль, отек покраснение и увеличение тем-пературы кожи, если при этом увеличилась температура тела,
Вам необходимо СРОЧНО связаться с лечащим врачом!

Если у вас возникают вопросы по поводу реабилитации, можно обратиться в Отделение медицинской реабилитации Центра Илизарова и специалисты всегда вам помогут.

Контакты :

ФГБУ «НМИЦ ТО имени академика
Г. А. Илизарова» Минздрава РФ
Россия, г. Курган, ул. М. Ульяновой , 6
Тел. Отделения медицинской реабилитации
+7(3522) 230-549

Зав. отделением +7 (3522) 234-340 Консультацию можно получить в Консультативно-диагностическом отделении запись по телефону
+ 7 (3522) 443 -503

Отделение медицинской реабилита-ции

Сайт Центра Илизарова