

Памятка:

Охранительный режим после эндопротезирования коленного сустава.



ЗАПРЕЩЕНО:



1. Делать резкие, скачкообразные, вращательные движения оперированной ногой.
2. Заниматься танцами, теннисом, волейболом, баскетболом, футболом и другими активными видами спорта.
3. Нельзя поворачивать только одно колено. Повороты влево-вправо нужно осуществлять полностью всем туловищем, иначе есть риск вывиха импланта.
4. По возможности ограничить спуск и подъем по лестнице. Не допускать упора на прооперированную конечность.
5. Противопоказано сидение в глубоких мягких креслах, на низких диванах, высота мебели должна быть не ниже подколенной ямки.
6. Колени не сводить вместе, не скрещивать, не закидывать одну ногу на другую. Держать их на расстоянии ширины плеч.
7. При прохождении любых обследований и медицинских вмешательствах, запрещено скрывать наличие эндопротеза коленного сустава.

Решение вопроса об изменении охранительного режима после консультации травматолога-ортопеда по месту жительства!



Упражнения лечебной физкультуры:



Исходное положение - лежа на спине:

1. Напрячь передние группы мышц бедра (удерживаться в таком положении от 2 до 5 секунд), затем расслабиться
2. Напрячь задние группы мышц бедра (удерживаться в данном положении около 2-5 секунд), расслабиться.
3. Напрячь ягодичную мышцу (удерживать такое положение 2-5 секунд), затем расслабиться.
4. Поднимать прямую ногу и медленно опускать вниз.
5. Выполнять разгибание и сгибание в коленном суставе.
6. Выполнять отведение-приведение колена.
7. Выполнять поочередное сгибание-разгибание ног в коленном и т\б суставах, при этом пятку от постели не отрывать
8. Положить под колени валик, затем выполнять разгибание ноги в коленном суставе.
9. Выполнять отведение прямых ног в стороны
10. Приподнять таз, при этом опираясь на локти, затылок и пятки выпрямленных ног, удержаться в таком положении в течение 3 секунд
11. Приподнять таз и поясницу, при этом опираясь на локти и стопы ног, согнутых в коленях. Удержать такое положение 3 секунды
12. Ноги согнуть в коленях, затем, опираясь стопами в постель, отвести колени в сторон

Исходное положение сидя

13. Ноги согнуты в коленях. Не касаясь оперированной конечностью пола делать спокойные махи (сгибать и выпрямлять ногу, удерживая ее на несколько секунд в конечном положении).
14. Выполнять сгибание-разгибание в голеностопном суставе.
15. Выполнять круговые движения стопой.



Исходное положение лежа на животе

16. Выполнять поочередное поднятие выпрямленных ног.
17. Выполнять поочередное сгибание-разгибание ног в коленных суставах.

В БЫТУ необходимо:



**Соблюдать охранительный режим
соблюдать в течение 6 месяцев!**

1. Средства передвижения и опоры (костыли, ходунки, трость), рекомендованные вашим лечащим врачом.

2. Обустройство спального места
Высокое достаточно жесткое основание кровати. Кровать должна быть выше уровня коленей. Если матрас лежит низко, необходимо приобрести высокие ножки для кровати или положить дополнительный плотный матрас сверху. Садиться на низкие поверхности категорически запрещено, чтобы не

нарушать угол 90*.

3. Приспособления для ванной комнаты и туалета (самая важная категория)

Насадка на унитаз с поручнями (или отдельно накладка-сиденье высотой 15–20 см). Придает унитазу высоту, благодаря которой угол сгибания в суставе при посадке остается безопасным (менее 90 градусов).



наклоняясь.

Поручни для ванны/душа. Крепятся в стену в зоне душа и у унитаза для надежной опоры при вставании и присаживании, они не должны быть на присосках и ли иных ненадежных креплениях. Сиденье (стульчик) для душа. Устойчивое сидение со спинкой и нескользящими ножками, регулирующееся по высоте. Мыться сидя строго соблюдая рекомендованный угол, чтобы исключить наклон туловища вперед.

Мочалка на длинной ручке (щетка для мытья спины). Позволяет мыть ноги и спину, не

Противоскользящие коврики, желательно закрепленные на жидкие гвозди, клей или саморезы/дюбеля. Обязательны на дно ванны/душевой кабины и на пол рядом с ними.



4. Помощь в одевании и быту

Если вы испытываете трудности при наклоне (боли в спине или суставах, избыточный вес и т.д.) можно приобрести захват/манипулятор (хваталка) для предметов с пола, достаточной длины: от запястья и до пола. Исключает необходимость наклоняться за упавшими вещами.

Рожок для обуви на длинной ручке. Позволяет надевать обувь, не сгибая ногу в тазобедренном суставе.

Приспособление для надевания носков (батлер). Помогает надеть носки или чулки, сохраняя безопасную позу.

Стул для кухни и комнат. Жесткий стул с прямой спинкой, твердым сиденьем и подлокотниками. Высота стула должна не позволять сгибать сустав более чем на 90 градусов. Для этого можно использовать дополнительную твердую подкладку на сиденье.

5. Подготовка пространства к моменту выписки.

Убрать все незакрепленные коврики, провода и предметы с пола. Закрепить края больших ковров двусторонним скотчем. Разместить вещи первой необходимости (чашки, телефон, зарядное устройство, лекарства, одежду на ближайшие дни, документы и т.д.) на уровень пояса или плеч. Все должно быть доступно без наклонов и тяги вверх. Организовать спальное место на первом этаже, если дом многоэтажный.