

Patsiendiinfo

Эндопротезирование коленного сустава

Tartu Ülikooli Kliinikum

Registratuur 731 9100
Üldinfo 731 8111

www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

 **Tartu Ülikooli Kliinikum**

- ☐ Я внесен в список ожидания на эндопротезирование коленного сустава.
- ☐ Предполагаемая дата операции _____
- ☐ Мой (Оксфордский балл) _____
- ☐ Мой ИМТ ____ (рост _____ см, вес _____ кг)
- ☐ Я уже посетил стоматолога
- ☐ У меня сделана панорамная рентгенография зубов (ОПТГ) _____ (дата).
- ☐ Справка от стоматолога _____ (имя) выдана _____ (дата).
- ☐ В справке указано, что очагов воспаления в полости рта нет
- ☐ За последние шесть месяцев я посещал терапевта

За последние шесть месяцев мне сделали:

- ☐ ЭКГ
- ☐ рентген легких
- ☐ анализы крови — общий анализ, креатинин, мочеви́на, eGFR, АЛТ, АСТ, CRP, глюкоза (HbA1c у диабетиков), натрий, калий
- ☐ оценка состояния здоровья

- ☐ Мои хронические заболевания под контролем
- ☐ Кожа на всем теле здорова (нет опрелостей, трещин между пальцами ног и на пятках, царапин, ожогов, язв, пролежней и т.д.)
- ☐ Прием у ортопедической медсестры назначен на _____ (дата, время)
- ☐ На приеме у ортопедической медсестры я получил разрешение двигаться дальше.

Если необходимо:

- ☐ Прием у анестезиолога _____ (дата, время).
- ☐ На приеме у анестезиолога я получил разрешение двигаться дальше.

- ☐ В больницу я приду _____ (дата).
- ☐ Перед операцией я прекращаю прием следующих лекарств:

- ☐ Последний день приема _____.

Из обезболивающих разрешены Парацетамол, Трамадол, Аркоксиа, Оксикодон и Парацетамол с кодеином.

- ☐ Перед посещением больницы необходимо тщательно вымыться (в душе, ванне или сауне), чтобы снизить риск послеоперационных инфекций.
- ☐ После операции я отправлюсь домой. Я знаю, что необходимость в послеоперационной реабилитации станет ясна после операции.
- ☐ Я осведомлен, что если я заранее знаю, что не смогу вернуться домой после операции, я свяжусь с социальным работником местного самоуправления.

На третий день после операции _____ (дата, время) за мной придет _____.

На протяжении двух месяцев после операции меня будет поддерживать _____.

При необходимости дату операции можно перенести, позвонив по номеру 7318202 (координаторы) / 7318283 (медсестры).

Подтверждаю своей подписью, что прошел все этапы и готов к операции.

В данном руководстве предлагается информация о замене пораженного коленного сустава на искусственный. Эндопротезирование коленного сустава необходимо:

- ♦ когда изношенный или поврежденный сустав причиняет боль, которую невозможно снять лекарствами,
- ♦ когда сустав ограничивает подвижность или обуславливает неправильное положение колена.

Целью эндопротезирования является снятие боли и восстановление нормального положения и подвижности сустава, что позволит Вам вернуться к привычному образу жизни.

ИСКУССТВЕННЫЙ КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Тотальный протез коленного сустава включает:

- ♦ искусственные (металлические) большебедренные и большеберцовые компоненты сустава;
- ♦ компонент, примыкающий к большой берцовой кости, в свою очередь, состоит из двух деталей: большеберцовой металлической пластины и полиэтиленового вкладыша.

ПОДГОТОВКА К ОПЕРАЦИИ

- ♦ Посетите семейного врача и проверьте свое здоровье. К моменту проведения операции необходимо вылечить все хронические и острые воспаления, чтобы избежать риск инфекции в области искусственного сустава.
- ♦ Посетите зубного врача. Очаги воспаления в зубах повышают опасность инфекции. Придя на операцию при себе должна быть справка от зубного врача, которая выдана на основе панорамного снимка зубов. Между удалением зуба и операцией по эндопротезированию должно пройти не менее 4 недель
- ♦ Следите за тем, чтобы у Вас не появилось кожных повреждений: трещин между пальцами ног или на пятках, опрелостей, гнойных прыщей, ранок или язв на конечностях, ожогов, царапин.

- ♦ За неделю до операции не должно быть повышенной температуры, вирусных заболеваний или диареи.
- ♦ За месяц или не позднее, чем за неделю до операции Вас вызовут на приём к ортопедической сестре, которая оценит состояние Вашего здоровья и расскажет о до и послеоперационных периодах.
- ♦ Употребление алкогольных напитков и курение влияют на заживление ран, увеличивают риск их воспаления. Желательно минимум за 6 недель до операции отказаться от курения и минимум за неделю, от употребления алкогольных напитков. Курение и употребление алкоголя в Клинике Тартуского университета запрещено!
- ♦ Из болеутоляющих медикаментов разрешено использовать следующие: Парацетамол, Трамадол, Аркоксиа, Оксикодон. Употребление других болеутоляющих необходимо прекратить минимум за неделю до операции.
- ♦ Как правило, лечение сопутствующих заболеваний прерывать не требуется. Лекарства, которые пациент берет с собой в больницу, должны находиться в оригинальной упаковке. Если вы употребляете препараты разжижающие кровь, тогда перед операцией Вам желательно проконсультироваться с терапевтом или анестезиологом.
- ♦ Чтобы научиться ходить с искусственным суставом и для послеоперационного восстановительного лечения, Вам потребуются костыли с подлокотниками. Об использовании вспомогательных средств после операции Вас проконсультируют: физиотерапевт, ортопедическая сестра или врач-реабилитолог.

ПОДГОТОВКА СВОЕГО ЖИЛИЩА

Чтобы восстановительный период после эндопротезирования коленного сустава протекал максимально легко и безопасно, ещё до прихода в больницу необходимо подготовить к нему свой дом или квартиру, в соответствии с Вашими потребностями.

- ♦ Уберите предметы, которые могут оказаться на пути Вашего повседневного передвижения как в комнате, так и во дворе.
- ♦ Уберите не прикрепленные к полу ковры, электропровода и веревки, о

которые можно запнуться и упасть.

- ♦ Для сидения используйте стул с подлокотниками, чтобы опереться руками и безопасно встать.
- ♦ Выберите удобную и устойчивую обувь на сплошной, нескользящей и крепкой подошве.
- ♦ Запишите и положите возле телефонного аппарата список нужных телефонных номеров (в том числе и номер вызова экстренной помощи). Если Вы пользуетесь мобильным телефоном, введите эти номера в память телефона.
- ♦ Разместите вещи, которыми Вы часто пользуетесь, на доступной высоте, чтобы Вам не пришлось тянуться за ними или залезать на другие предметы мебели (при падении существует опасность переломов и смещения искусственного сустава).
- ♦ Разместите предметы на кухне на одном уровне, чтобы Вы могли взять их без лишних усилий.
- ♦ На стенах туалета и ванной комнаты можно прикрепить поручни, чтобы Вам было легче вставать.
- ♦ В душевой или в ванной комнате рекомендуется положить нескользящие покрытия на пол и на дно ванны и в поддон душа (после операции желательно мыться под душем стоя или сидя на стуле для ванн).
- ♦ Приобретите пару охлаждающих мешочков, чтобы Вы могли использовать их для снятия отечности и боли.
- ♦ Перед тем как лечь в больницу, договоритесь с близкими о том, кто из них отвезет Вас домой после выписки из больницы. Можно сидеть в обычном легковом автомобиле/в такси или микроавтобусе.

ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ

Просим Вас прийти в больницу за день до операции, с 9.00 до 11.00. В больницу с собой необходимо взять:

- ♦ удостоверяющий личность документ (паспорт, водительские права или ID-карта);
- ♦ принадлежности, необходимые в повседневной жизни (очки, зубные протезы, слуховой аппарат);
- ♦ повседневные лекарства в оригинальной упаковке;
- ♦ заполненный в домашних условиях согласительный бланк перед анестезией, полученный на приеме ортопедической сестры;
- ♦ письменное подтверждение от стоматолога об отсутствии очагов воспаления в полости рта;
- ♦ костыли;
- ♦ удобные тапочки на низком каблучке, хлопковые носки для предотвращения пролежней на пятках, ночную рубашку;
- ♦ предметы личной гигиены (расческа, зубная паста и зубная щетка);
- ♦ инструкцию для пациента по эндопротезированию;
- ♦ достаточную сумму денег (или платежную карточку), для оплаты койко-дней.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- ♦ Обычно операция длится 1,5 часа. После операции несколько часов, Вы будете находиться в помещении для пробуждения, где будут следить за Вашим состоянием. Послеоперационное лечение продолжится в палате интенсивного лечения ортопедического отделения, на следующий день лечение продолжится в обычной палате.
- ♦ Вечером в день операции разрешено сидеть и стоять, а также ходить с помощью рулятора для передвижения
- ♦ В первый послеоперационный день начнётся физиотерапия. Физиотерапевт подберёт для Вас подходящие упражнения, которые нужно делать в больнице и после выписки, и продемонстрирует их (упражнения в следующей главе). В следующие дни надо будет и

упражняться ходьбе по лестнице с помощью костылей с подлокотниками.

- ♦ Перевязка раны делается при необходимости. Если повязка остаётся сухой, возможно в больнице рану перевязывать не будут. В день выписки из больницы Вам дадут рекомендации по уходу за раной. Обычно рана заживает в течение 2 недель.
- ♦ Обычно после операции пациенты находятся в ортопедическом отделении в течение 2–3 дней.
- ♦ Дальнейшее лечение продолжается дома, но при необходимости есть возможность продолжить лечение в лечебное заведение по месту жительства.
- ♦ Послеоперационная проверка обычно проводится через 3 месяцев после операции.

УХОД ЗА СОБОЙ ДОМА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

На протяжении нескольких месяцев в ноге может присутствовать боль, отёк и гематома. Во избежание этого принимайте назначенные лекарства и прикладывайте холодный мешочек на бедро на 15 минут 4–5 раз в день. Не ложите холодный мешочек на голую кожу, оберните его например тоненьким полотенцем.

Так как после операции Вам будет необходима помощь в повседневной деятельности (одевание, уборка, поход в магазин и т.д), найдите человека, который некоторое время сможет Вам помогать.

Как ходить

На прооперированную ногу можно опираться с частичной нагрузкой сразу после операции. Предпочтительнее передвигаться при помощи костылей с подлокотниками. Использовать костыли необходимо в течение 6 недель.

- ♦ При движении вверх подъём следует начинать со здоровой ноги, после чего костыли и затем оперированная нога.
- ♦ При спуске по лестнице первыми следует ставить костыли и оперированную ногу, затем здоровую ногу.

- ♦ Чтобы лучше удерживать равновесие при передвижении по лестнице, можно одной рукой держаться за перила, а другой рукой держать оба костыля.

При ходьбе не спешите. Опуская ногу, сначала ставьте пятку, затем стопу, пальцы ровно вперёд. Делайте обеими ногами шаги одинаковой длины и сгибайте колено при подъёме ноги, во время шага вперед.

Поездка на автомобиле

Домой из больницы можно уехать на обычном автомобиле, на сиденье рядом с водителем. Как правило, не рекомендуется садиться за руль в течение 8 недель после операции.

Уход за раной

Водонепроницаемый пластырь дома менять не надо. Через две недели после операции семейный врач или медсестра удалят швы или скрепки с раны и дадут рекомендации по последующему уходу за раной.

Сексуальная жизнь

В сексуальной жизни поначалу надо воздерживаться от положений, вызывающих боль в коленных суставах. Ограничений нет при позах на спине, все позы допустимы через 4–6 недель после операции на суставе. Беременность и естественные роды допустимы.

Как мыться

Желательно мыться проточной теплой водой под душем. Мыться в ванне и в бане можно начиная с 3–4 недели при полном заживлении раны.

Чего следует избегать после операции

После операции избегайте:

- ♦ чрезмерного поворачивания ног внутрь или наружу, вращательных движений ногами, махов в сторону;
- ♦ поднятия, переноса и толкания тяжестей (более 10 кг);
- ♦ набора веса тела, так как каждый лишний килограмм увеличивает нагрузку на искусственный сустав и способствует его отделению;
- ♦ падений и ушибов;
- ♦ глубоких приседаний;
- ♦ прыжков;
- ♦ резких движений и торможений;
- ♦ длительного сидения со скрещенными ногами;
- ♦ электролечения в области искусственного сустава.

Когда следует обращаться к врачу

Обращайтесь к врачу при возникновении следующих симптомов:

- ♦ значительное увеличение болей;
- ♦ сильный отек;
- ♦ покраснение вокруг раны;
- ♦ ощущение жара в области операции;
- ♦ стабильно повышенная температура;
- ♦ выделения в области операционной раны;
- ♦ значительное уменьшение подвижности сустава;
- ♦ потеря чувствительности и побледнение пальцев ног.

Немедленно обращайтесь к врачу в том случае, если Вы упали и повредили прооперированное колено, если при движении появляется боль в колене и оно деформировано. Сразу вызывайте скорую помощь, если у Вас возникнет внезапное затруднение дыхания, это может свидетельствовать о тромбе в лёгких.

ФИЗИОТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Восстановительное лечение после операции как правило продолжается дома или при необходимости в отделении восстановительного лечения. После эндопротезирования очень важно продолжать физиотерапию под руководством врача-физиотерапевта. Цель упражнений – восстановление подвижности коленного сустава, укрепление мышц и улучшение двигательной способности.

Выполняйте все упражнения в спокойном темпе ежедневно по 2–3 раза. Между упражнениями делайте паузы. Если какое-либо из упражнений трудно выполнять, пропустите его и попробуйте выполнить снова в следующий раз. Количество повторений упражнений увеличивайте постепенно (8 → 10 → 12 → 15 раз). При выполнении упражнений избегайте боли! При возникновении боли накладывайте на колено мешочек со льдом. При выполнении упражнений не задерживайте дыхание. С каждым днем увеличивайте и общую физическую активность.

Занятия спортом

Улучшению двигательной способности коленного сустава после операции, способствует использование в восстановительном лечении велотренажера, с самым легким ходом и приподнятым седлом. Занятие спортом можно продолжать, но надо избегать прыжков и ушибов. Рекомендуются такие виды спорта как плавание, водная гимнастика, езда на велосипеде, катание на лыжах по пересеченной местности, ходьба с палками (скандинавская ходьба). Плавать можно сразу после того, как заживут раны, начиная с 3–4-й недели (главное – безопасно добраться до бассейна).

После операции нежелательны следующие виды спорта: бег, бег трусцой, прыжки, теннис, катание на коньках, горные лыжи, а также игры с мячом.

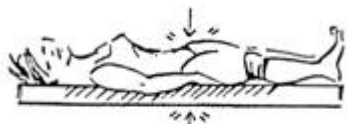
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.



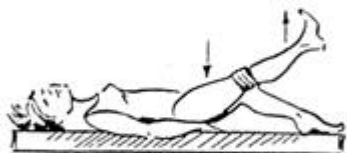
2. Потяните пальцы ног на себя, напрягите мышцы бедер на 3–7 секунд, ноги остаются прямыми.



3. Прижмите колени к подстилке, напрягите мышцы ягодиц (3–7 сек).



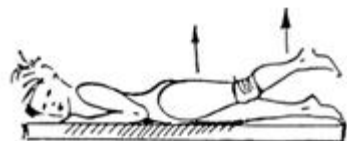
4. Скользя по подстилке, сгибайте и разгибайте ногу в коленном суставе, не отрывая пятки от поверхности подстилки.



5. Поднимите прямую ногу, держите стопу, направленную на себя. Удерживайте положение 3–7 сек.



6. Сгибайте и разгибайте ногу в коленном суставе (если рана зажила и нити удалены).



7. Поднимите прямую ногу. Удерживайте положение 3–7 сек.



8. Сидя, вытяните ногу в колене, пальцы направлены на себя, положение тела прямое.



9. Стоя, опирайтесь руками на стул, поднимите прямую ногу вперед, стопа направлена на себя.



10. Стоя, опираясь на стул, отведите прямую ногу назад. Держите.



11. Стойте, опираясь руками на стул, согните ногу в колене перед.



12. Стойте, опираясь руками на стул, сгибайте и разгибайте ногу в коленном суставе.

ПРОДАЖА И ПРОКАТ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Вспомогательные средства (костыли с подлокотниками, щипцы, чулки при расширении вен и т.п.) можно купить или взять напрокат в следующих местах торговли на территории Эстонии. Спрашивайте о льготах на основании карточки вспомогательных средств.

AS Gadox	Tallinn, Paldiski mnt. 68a	650 1322
www.gadox.ee		

Invaru OÜ	Tallinn, Peterburi tee 14A	602 5400
www.invaru.ee	Tallinn, Mustamäe tee 6b	602 5400
	Rakvere, Laada 6b	324 5916
	Rapla, Tallinna mnt. 29	485 7914
	Paide, Vee 3	385 0828
	Pärnu, Hommiku 1	447 1022
	Haapsalu, Lihula mnt. 6	477 5200
	Kuressaare, Aia 25	453 9112
	Käina, Hiiu mnt. 1d	521 3730

ITAK OÜ	Tartu, Ringtee 1	737 0070
www.itak.ee	Tartu, Jaama 76	730 0130
	Narva, A. Puškini 11	356 0520
	Jõhvi, Rakvere 3	337 0317
	Jõgeva, Ristiku 3	772 1591
	Viljandi, Jakobsoni 4a	433 0575
	Põlva, Puuri tee 1	799 4556
	Võru, Jüri 19a	782 3290
	Valga, Kesk 8	766 5275

Tervise Abi OÜ	Tallinn, Ädala 8	673 7817
www.terviseabi.ee		562 61137

	Tallinn, Pärnu mnt.104	655 6547
		562 61115
	Tallinn, Linnamäe tee 3	562 61114
	Tartu, L. Puusepa 2	562 61134
	Tartu, Mõisavahe 34b/34c	568 94484
	Kohtla-Järve, Ravi 10	562 61119
	Pärnu, Riia mnt. 131	562 61152
	Narva, Paul Kerese 3	562 61135
	Valga, Peetri 2	566 96657

OrtoMeditsiini OÜ	Tartu, Väike kaar 33c	731 0137
www.ortomed.ee		517 3376

	Pärnu, Ristiku 1	447 5128
--	------------------	----------

Invaabivahendid OÜ	Tallinn, Ehitajate tee 109b	569 71088
www.invaabivahendid.ee	Tartu, Kalda tee 24	533 32555
	Viljandi, Tallinna 3a	436 6068

Составлена 2025