

Эндопротезирование тазобедренного сустава

Составлена 2025

Tartu Ülikooli Kliinikum

Registratuur 731 9100 www.kliinikum.ee
Üldinfo 731 8111 kliinikum@kliinikum.ee

- ☐ Я внесен в список ожидания на эндопротезирование тазобедренного 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, Аркоксия, 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 Вам предлагается информация о замене пораженного тазобедренного сустава на искусственный сустав - эндопротез. Эндопротезирование тазобедренного сустава проводится для восстановления нормального положения конечности, снятия боли и восстановления подвижности сустава, что позволит Вам вернуться к привычной жизни.

ИСКУССТВЕННЫЕ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ

Тотальный протез бедра состоит из двух частей:

- ♦ металлическая или керамическая головка и ножка, которые крепятся к бедренной кости;
- ♦ вкладыш из полиэтилена (на металлической основе), который крепится к тазовой кости в вертлужную впадину.

ПОДГОТОВКА К ОПЕРАЦИИ

- ♦ Посетите семейного врача и проверьте свое здоровье. К моменту проведения операции необходимо вылечить все хронические и острые воспаления, иначе слишком высок 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 протезированием тазобедренного сустава должно пройти не менее 4 недель.
- ♦ Перед операцией проследите за тем, чтобы у Вас не было кожных повреждений: трещин между пальцами ног или на пятках, опрелостей, гнойных прыщей, ожогов, царапин, ранок или язв на конечностях.
- ♦ Педикюр должен быть сделан за две недели до операции, если делать позднее, то есть риск повреждения кожи.
- ♦ Накануне 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 Вам желательно перед операцией проконсультироваться с терапевтом или анестезиологом.
- ♦ Чтобы научиться ходить с искусственным суставом и для послеоперационного восстановительного лечения, Вам потребуются костыли с подлокотниками.

ПОДГОТОВКА СВОЕГО ЖИЛИЩА

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

- ♦ Уберите предметы, которые могут оказаться на Вашем пути при повседневном перемещении как в комнате, так и во дворе.
- ♦ Уберите не прикрепленные к полу ковры, электропровода и веревки, о которые можно споткнуться и упасть.
- ♦ Освещение помещений должно быть достаточным, чтобы в полумраке не возникла опасность падения.
- ♦ 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.
- ♦ Избегайте низких кресел и диванов, с которых трудно встать.

- ♦ Выберите удобную и устойчивую обувь на сплошной, нескользящей и крепкой подошве.
- ♦ 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. С земли и пола вещи можно поднимать при помощи щипцов.
- ♦ При необходимости используйте приспособления (специальное сидение) увеличивающее высоту унитаза. 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 или в поддон душа.
- ♦ Приобретите пару охлаждающих мешочков, чтобы Вы могли использовать их для снятия отека 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.
- ♦ Так как после операции Вам будет необходима помощь в повседневных занятиях (например одевание, уборка, поход в магазин), найдите человека, кто сможет помогать вам некоторое время. Если у Вас нет помощника, то используйте областную больницу или помощь социального работника. Договоритесь об этом до прихода в больницу.

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 час. 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.
- ♦ Если врач не предписал иначе, то через 6 часов после операции, в зависимости от Вашего самочувствия, можно немного попить и поесть. Нормальный приём пищи восстанавливается в первый послеоперационный день.
- ♦ После операции лежать в постели Вы будете на спине с раздвинутыми ногами. Между ног будет находиться клиновидная подушка, препятствующая скрещиванию ног или их повороту внутрь.
- ♦ Вечером в день операции разрешено сидеть и стоять, а также ходить с помощью рулатора для передвижения. Сможете начать ходить в туалет, где используется специальное сидение, увеличивающее высоту унитаза. Вам помогут и дадут рекомендации.
- ♦ 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 лечебном заведении по месту жительства.
- ♦ Послеоперационная проверка обычно проводится через 6 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.

Положения тела в постели

Когда Вы спите на здоровом боку (прооперированное бедро сверху), используйте подушку между ног в течение двух месяцев. Это гарантирует правильное положение оперированной ноги и предотвращение вывиха протеза.

Поворачиваться на живот в течение первых двух послеоперационных месяцев, можно только через здоровый бок с фиксирующей подушкой между ногами. На больной бок можно поворачиваться начиная с 3-ей недели. Так же разрешается спать и на животе. При лежании на животе, необходимо держать бедро и колено в выпрямленном положении. Всегда вставайте с кровати со здоровой ноги и следите за тем, чтобы стопа не была повёрнута вовнутрь.

Как ходить и сидеть

На прооперированную ногу опираться можно с частичной нагрузкой. Ходить на костылях необходимо в течении шести недель (иногда и дольше).

- ♦ При ходьбе на костылях сначала передвиньте вперед костыли, а затем перенесите вперед на ту же черту оперированную ногу (или то и другое вместе). Затем переносите тяжесть на руки и сделайте небольшой шаг здоровой ногой, перенося ее вперед мимо оперированной ноги.

- ♦ При ходьбе по прямой поверхности с тростью или с одним костылём с подлокотником в руке, они должны находиться со стороны здоровой ноги.
- ♦ При ходьбе с костылями по лестнице, наступайте на каждую ступеньку:
 - ♦ при подъеме вверх: сначала сделайте шаг здоровой ногой, затем поставьте на эту же ступеньку костыли и, наконец, прооперированную ногу;
 - ♦ при спуске: сначала ставим костыли, затем прооперированную ногу и, наконец, здоровую ногу.

При передвижении по лестнице для лучшего равновесия, можно одной рукой держаться за перила, а в другой руке держать оба костыля.

После операции пользуйтесь сидениями с достаточно высоко расположенной поверхностью для сидения, чтобы сгиб тазобедренного сустава не превышал 90 градусов. Сидя на стуле, можно вытянуть оперированную ногу вперед или держать ноги рядом.

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.

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. Чтобы не скользить, положите на пол ванной комнаты, на дно ванны и на душевой поддон, резиновые коврики. Используйте специальный стул для ванны.

Помощь при одевании нижней части тела

В первые два месяца при одевании нижней части тела (брюки, чулки, носки, обувь) всегда используйте вспомогательные средство (щипцы, приспособление для надевания носков, см. рисунок) или попросите кого-либо Вам помочь. Также избегайте обрезания ногтей на ногах, попросите помощи.



Поездка на автомобиле

Домой из больницы можно уехать на обычном автомобиле, на сиденье рядом с водителем. Отодвиньте сидение назад как можно дальше и отклоните его спинку. Положите на сиденье подушку, это увеличит высоту сидения.

Садитесь в машину спиной вперед так, чтобы ноги были выпрямленными наружу. После этого сильно обопритесь на спинку сиденья и держа ноги вместе, подымите их вместе в машину. Как правило, не рекомендуется садиться за руль в течение 8 недель после операции.

Сексуальная жизнь

Активную сексуальную жизнь можно возобновить через 6 недель после операции по замене сустава. Надо воздерживаться от позиций, в которых тазобедренный сустав сгибается более чем на 90 градусов (колени прижато к груди). Беременность и естественные роды допустимы.

Чего следует избегать после операции

После операции избегайте:

- ♦ чрезмерного поворота ноги вовнутрь или наружу, ее переноса через центральную ось;
- ♦ подъема, переноса и толкания тяжестей (более 10 кг),
- ♦ набора веса тела – каждый лишний килограмм увеличивает нагрузку на искусственный сустав и способствует его расшатыванию;
- ♦ падений и ушибов;
- ♦ глубоких приседаний;
- ♦ прыжков;
- ♦ наклонов вперед или поднятия бедра (не больше прямого угла)
- ♦ лазанья вверх;
- ♦ резких движений и резких торможений;
- ♦ сидения, перекинув ногу через колено;
- ♦ подъема вещей с земли или пола без вспомогательных средств или не опустившись на колени;
- ♦ хождения с поворотом ступни внутрь;
- ♦ электролечения области искусственного сустава.

Когда надо обращаться к врачу

Обращайтесь к врачу при возникновении следующих симптомов:

- ♦ значительное увеличение болей;
- ♦ сильный отек;
- ♦ покраснение вокруг раны;
- ♦ ощущение жара в области ортопедического вмешательства;
- ♦ стабильно повышенная температура;
- ♦ появления выделений в области операционной раны.

Вызывайте скорую помощь, при падении и повреждении на прооперированную зону бедра. Сильная боль, неестественное положение или значительное ограничение подвижности ноги может означать смещение протеза, которое необходимо немедленно ликвидировать в больнице под наркозом. Вызывайте скорую помощь, если у Вас возникнет внезапное затруднение дыхания, это может свидетельствовать о тромбе в лёгких.

Занятия спортом

Улучшению двигательной способности тазобедренного сустава после операции способствует использование в восстановительном лечении велотренажера, с самым легким ходом и приподнятым седлом. Занятие спортом можно продолжать, но надо избегать прыжков, ушибов и поворотов вовнутрь и наружу оперированной ногой в бедре, приседаний.

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). Избегайте стиль плавания «лягушкой». После операции нежелательны следующие виды спорта: бег, бег трусцой, прыжки, теннис, катание на коньках, горные лыжи, а так же игры с мячом.

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 физиотерапевта. Цель упражнений – восстановление подвижности тазобедренного сустава, укрепление мышц и улучшение двигательной способности.

Выполняйте упражнения ежедневно по 2-3 раза в спокойном темпе. 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 и не задерживайте дыхания! С каждым днем увеличивайте и общую физическую активность.

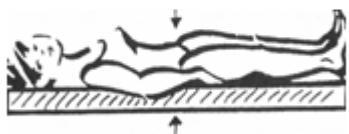
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. Ноги на ширине плеч, сгибание и растяжение стоп.



2. Ноги на ширине плеч, поочередное сгибание ног в колене.



3. Ноги на ширине плеч, напряжение ягодичных мышц (удерживайте положение 3-7 сек).



4. Подъем прямой ноги на высоту 20 см от поверхности кровати (удерживать положение 3-7 сек). Под колено можно положить подушку.



5. В положении стоя опирайтесь руками на стул, дьем согнутой в колене ноги.



6. В положении стоя опирайтесь руками на стул, сгибайте и разгибайте ногу в коленном суставе, отводя ее назад.



7. Стоя опираясь на стул, отведите прямую ногу назад.



8. Стоя пираясь на стул, отведите прямую ногу в сторону, стопу направить прямо на себя.



9. Сидя на стуле и оперевшись руками по зади себя, поочередно распрямляйте ноги в колене, повернув ступни на себя (удерживать 3-7 сек).

