

## Продажа и прокат вспомогательных средств

Tervise Abi OÜ	Таллинн, Ädala 8	673 7811
<a href="http://www.terviseabi.ee">www.terviseabi.ee</a>	Таллинн, Pärnu mnt. 104	655 6547
	Таллинн, J. Sütiste tee 19	652 0886
	Таллинн, Ädala 8	673 7817
	Таллинн, Punane 18-4	672 1080
	Тарту, L. Puusepa 2	733 3871
	Кохтла-Ярве, Ravi 10d	336 0039
	Пярну, Karja 4	683 7800

## ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

При составлении данного руководства использовались материалы  
Больничной Кассы Эстонии  
Составлена 2016

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.

## **Домашняя 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. Между удалением зуба и операцией по эндопротезированию должно пройти не менее 4 недель. Необходимо сделать панорамный снимок зубов, который должен оценить зубной врач.
- ♦ 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.

- ♦ 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. Курение и употребление алкоголя в Клинике Тартуского университета запрещено!
- ♦ Из болеутоляющих медикаментов разрешено использовать следующие: Парацетамол, Трамадол, Аркоксиа. 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 (Мареван, Плавикс), 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.
- ♦ 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 операции необходимо подготовить к нему свой дом или квартиру.

- ♦ 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.
- ♦ Освещение помещений должно быть достаточным, чтобы не возникла опасность падения в полумраке.
- ♦ 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 чтобы они забрали и отвезли Вас домой после выписки из больницы. Возвращаться домой Вам лучше 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:

- ♦ направление от ортопеда или семейного врача, также заполненные дома документы, выданные на приеме ортопедической сестры.
- ♦ результаты предоперационных исследований (анализ крови, анализ мочи, ЭКГ) сделанные в период от 2 недель до 1 месяца, полученные у семейного врача и справку от зубного врача;
- ♦ удостоверяющий личность документ с фотографией (паспорт, водительские права или ID-карта);
- ♦ список медикаментов, которые Вы принимаете ежедневно или их оригинальные упаковки;
- ♦ носки и удобную комнатную обувь на нескользящей подошве;
- ♦ предметы личной гигиены (мыло, расческа, зубная щетка и т.п.);
- ♦ принадлежности, необходимые в повседневной жизни (очки, зубные протезы, слуховой аппарат);
- ♦ костыли с подлокотниками.
- ♦ сумму денег (или платежную карточку), чтобы Вам хватило 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. 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.

### **Первый послеоперационный день**

- ♦ При хорошем самочувствии можно сидеть в постели и подниматься с нее, опираясь на специальное приспособление. При этом Вам окажут помощь и расскажут, как это делать.
- ♦ Разрешается двигаться при помощи ролатора для передвижения, под руководством физиотерапевта.
- ♦ Делается перевязка раны. Следующие перевязки делают по мере необходимости, но обязательно в день выписки из больницы, где Вы получите советы по уходу за раной. Обычно рана заживает в течение 2 недель.
- ♦ Начинается физиотерапия. Физиотерапевт подберёт для Вас подходящие упражнения и продемонстрирует их (упражнения в следующей главе).

### **Следующие дни**

- ♦ Обычно после операции пациенты остаются в ортопедическом отделении в течение 3-4 дней.
- ♦ Со второго послеоперационного дня начинают упражняться ходьбе с костылями с подлокотниками в коридоре отделения.
- ♦ Начиная с 4-5 дня учатся передвижению по лестнице.
- ♦ Как правило, восстановительное лечение продолжается дома, но при необходимости есть возможность получить направление от лечащего

врача в лечебное заведение по месту жительства.

- ♦ Время следующего контроля назначает оперировавший Вас хирург. Первый контроль обычно проводится через 3 месяца после операции.

## **Домашний уход после эндопротезирования**

### **Как ходить**

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

При ходьбе с костылями по лестнице необходимо наступать на каждую ступеньку. При движении вверх подъём следует начинать с не оперированной ноги, после чего костыли и затем оперированная нога. При спуске по лестнице первыми следует ставить костыли, затем оперированную ногу и наконец, 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, стопа должна находиться под прямым углом к телу. Делайте обеими ногами шаги одинаковой длины и при подъёме ноги, во время шага вперед, сгибайте колено.

### **Как сидеть**

Для сидения дома выберите стул с крепкой спинкой и подлокотниками, упругим основанием, чтобы было удобнее вставать. Используйте приспособления (специальное сидение) увеличивающее высоту унитаза. Поднимаясь со стула, пользуйтесь подлокотниками. При подъёме с унитаза, стула, а также дивана и кровати, опирайтесь на здоровую ногу.

## **Повседневная деятельность**

В повседневной деятельности (одевание, уборка, поход в магазин и т.д) Вы будете нуждаться в помощи. Для этого найдите человека, которой согласен Вам помогать.

## **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.

## **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.

## **Уход за раной**

Швы или скрепки с раны удаляет семейный врач или медсестра обычно после операции через две недели. Как правило повязку на ране, дома менять не надо. Она остается на ране до ее полного заживления. Во время мытья, повязка удаляется и рана промывается под тёплой проточной водой. Свежую рану нельзя тереть мочалкой и мылом. После мытья рану необходимо просушить, продезинфицировать и наложить чистую и стерильную повязку. С повязкой на ране мыться нельзя – так как возникает риск инфекции! При боли и отеке можно прикладывать мешочек со льдом 4–5 раз в день на 15 минут. Мешочек со льдом покройте специальной тканевой защитой.

## **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 избегайте:

- ♦ чрезмерного поворачивания ног внутрь или наружу, вращательных движений ногами, махов в сторону;
- ♦ поднятия, переноса и толкания тяжестей (более 10 кг);
- ♦ повышения веса тела, так как каждый лишний килограмм увеличивает нагрузку на искусственный сустав и способствует его отделению;
- ♦ падений и сотрясений;
- ♦ 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 возникнут проблемы с дыханием, так как это может быть причиной тромба 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 упражнения ежедневно по 2–3 раза.
- ♦ Выполняйте все упражнения 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! 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. Спортивные занятия можно продолжать, но надо избегать прыжков, сотрясений, махов и вращения ногами.

Недопустимы следующие виды спорта: бег, бег трусцой, прыжки, теннис, катание на коньках, горные лыжи, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и бадминтон.

Рекомендуются такие занятия 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, с 3-4-й недели (главное – безопасно добраться до бассейна).

## Физические упражнения



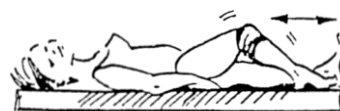
1. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.



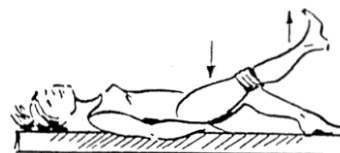
2. Потяните пальцы ног на себя, напрягите мышцы бедер на 3–7 секунд, ноги остаются прямыми.



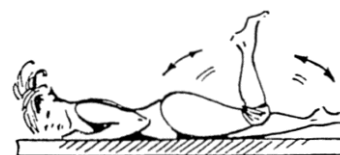
3. Прижмите колени к подстилке, напрягите мышцы ягодиц (3–7 сек).



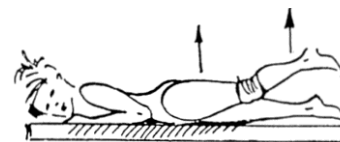
4. Скользя по подстилке, сгибайте и разгибайте ногу в коленном суставе, не отрывая пятки от поверхности подстилки.



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 вперед.



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 <a href="http://www.gadox.ee">www.gadox.ee</a>	Таллинн, J. Sütiste tee 19a Таллинн, Paldiski mnt. 68a Тарту, Nelgi 13 Нарва, Haigla 6	677 7808 640 5505 740 0006 354 0110
Invaru OÜ <a href="http://www.invaru.ee">www.invaru.ee</a>	Таллинн, Peterburi tee 14A Раквере, Laada 6b Рапла, Tallinna mnt. 29 Пайде, Vee 3 Пярну, Liiva 2C Хаапсалу, Lihula mnt . 6 Курессааре, Aia 25 Кяйна, Hiiu mnt. 1d	602 5400 324 5916 485 7914 385 0828 447 1022 477 5200 453 9112 521 3730
ITAK OÜ <a href="http://www.itak.ee">www.itak.ee</a>	Тарту, Ringtee 1 Нарва, A. Puškini 11 Йыхви, Niidu 4	737 0071 356 0520 337 0317
Йыгева, Ristiku 3	772 1591 Вильянди, Vabaduse plats 4 Пылва, Puuri tee 1 Выру, Jüri 19a Валга, Peetri 2	433 0575 799 4556 782 3290 766 5275