

ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

При составлении данного руководства использовались материалы
Больничной Кассы Эстонии
Составлена 2016

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. Необходимо сделать панорамный снимок зубов, который оценит зубной врач. Между удалением зуба и операцией по эндопротезированию 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.
- ♦ 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.

Подготовка своего жилища

Чтобы восстановительный период после эндопротезирования тазобедренного сустава протекал максимально легко и безопасно, ещё до операции необходимо подготовить к нему свой дом или квартиру.

- ♦ 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.
- ♦ 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, и поддон душа.
- ♦ 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. 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 приёме 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 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.

Лежать в постели Вы будете на спине, с раздвинутыми ногами. Между ног будет находиться клиновидная подушка, препятствующая скрещиванию ног или их повороту внутрь.

Первый послеоперационный день

- ♦ При хорошем самочувствии можно подниматься опираясь на специальное приспособление. При этом Вам окажут помощь и расскажут, как это делать. С этого момента можно начать ходить в туалет, где используется специальное сидение.
- ♦ 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 находятся в ортопедическом отделении в течение 3-4 дней.
- ♦ 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 6 месяца после операции.

Как ухаживать за собой дома после эндопротезирования

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.

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 повернута вовнутрь.

Как ходить

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

Как сидеть

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, распределяя большую

нагрузку на здоровую ногу и поддерживая тело при помощи рук.

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. При необходимости используйте помощь социального работника.

Уход за раной

Как правило повязку на ране, дома менять не надо. Она остается на ране до её 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!

Швы или скрепки с раны удаляет семейный врач или медсестра обычно после операции через две недели. После этого рана покрывается повязкой на 24 часа, если повязка останется сухой, то больше нет необходимости перевязывать рану и повязку можно снять.

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) или попросите кого-либо Вам помочь.

Поездка на автомобиле

Домой из больницы можно уехать на обычном автомобиле, на сиденье рядом с водителем. Отодвиньте сиденье 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 избегайте:

- ♦ чрезмерного поворота ноги внутрь или наружу, ее переноса через центральную ось;
- ♦ подъема, переноса и толкания тяжестей (более 10 кг),
- ♦ увеличение веса тела – каждый лишний килограмм увеличивает
- ♦ нагрузку на искусственный сустав и способствует его отделению;
- ♦ падений и сотрясений;
- ♦ глубоких приседаний;
- ♦ прыжков;

- ♦ наклонов вперёд или поднятия бедра (не больше прямого угла)
- ♦ лазанья вверх;
- ♦ резких движений и резких торможений;
- ♦ сидения, перекинув ногу через колено;
- ♦ подъёма 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.

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.

Занятия спортом

Улучшению двигательной способности тазобедренного 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). Избегайте стиль плавания «лягушкой».

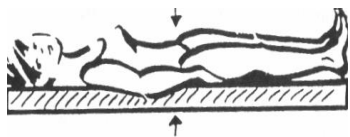
Физические упражнения



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



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



3. Ноги на ширине плеч, напряжение ягодичных мышц (удерживать положение по 3–7 сек).



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



5. В положении стоя опирайтесь руками на стул, подъем 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 опираясь на стул, отведите прямую ногу в сторону, стопу направить прямо на себя.



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

Продажа и прокат вспомогательных средств

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

| | | |
|--------------|-----------------------------|----------|
| AS Gadox | Таллинн, J. Sütiste tee 19a | 677 7808 |
| www.gadox.ee | Таллинн, Paldiski mnt. 68a | 640 5505 |
| | Тарту, Nelgi 13 | 740 0006 |
| | Нарва, Haigla 6 | 354 0110 |

| | | |
|---------------|----------------------------|----------|
| Invaru OÜ | Таллинн, Peterburi tee 14A | 602 5400 |
| www.invaru.ee | Раквере, Laada 6b | 324 5916 |
| | Рапла, Tallinna mnt. 29 | 485 7914 |
| | Пайде, Vee 3 | 385 0828 |
| | Пярну, Liiva 2C | 447 1022 |
| | Хаапсалу, Lihula mnt. 6 | 477 5200 |
| | Курессааре, Aia 25 | 453 9112 |
| | Кяйна, Hiiu mnt. 1b | 521 3730 |

| | | |
|-------------|----------------------------|----------|
| ITAK OÜ | Тарту, Ringtee 1 | 737 0071 |
| www.itak.ee | Нарва, Juhkentali 5 | 356 0520 |
| | Йыхви, Niidu 4 | 337 0317 |
| | Йыгева, Ristiku 3 | 772 1591 |
| | Вильянди, Vabaduse plats 4 | 433 0575 |
| | Пылва, Puuri tee 1 | 799 4556 |
| | Выру, Jüri 19a | 782 3290 |
| | Валга, Peetri 2 | 766 5275 |

Продажа и прокат вспомогательных средств

| | | |
|-------------------|----------------------------|----------|
| Tervise Abi OÜ | Таллинн, Ädala 8 | 673 7811 |
| www.terviseabi.ee | 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, Riia mnt 28a | 683 7800 |