



Tartu Ülikooli Kliinikum

**ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ
КОЛЕННОГО СУСТАВА**

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

Эндопротезирование коленного сустава необходимо в тех случаях, когда изношенный или поврежденный сустав причиняет боль, которую невозможно снять лекарствами, когда сустав ограничивает подвижность или обуславливает неправильное положение колена. Эндопротезирование проводится для снятия боли и восстановления нормального положения и подвижности сустава, что позволит Вам вернуться к привычной жизни, обрести утраченные функции.

Причинами повреждения сустава могут быть:

- дегенеративно-дистрофическое заболевание коленного сустава, в основе которого поражение хряща (гонартроз);
- ревматоидный артрит;
- остеопороз;
- травма колена.
- **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

Чтобы лечение было максимально эффективным, Вам необходимо еще дома основательно подготовиться к операции по эндопротезированию.

Физическая подготовка

- 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. 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.
- Накануне операции не должно быть повышенной температуры, вирусных заболеваний или диареи.
- Рекомендуется не менее чем за две недели до операции отказаться от курения. Курящие люди медленнее поправляются после операции и у них вполне вероятны проблемы с дыханием во время операции. Операционные раны заживают лучше, если Вы не станете курить и после операции.
- За неделю до операции запрещается употребление алкогольных напитков.
- За одну неделю до запланированной операции необходимо прекратить прием противовоспалительных лекарств (диклофенак, ибупрофен, мелоксикам), а за четыре дня до операции прекращается и прием препаратов, разжижающих кровь (варфарин).
- Как правило, лечение сопутствующих заболеваний прерывать не требуется. Лекарства, которые пациент берет с собой в больницу, должны находиться в оригинальной упаковке.
- Чтобы научиться ходить с искусственным суставом и для послеоперационного восстановительного лечения, Вам необходимы костыли с подлокотниками.

Подготовка своего жилища

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

- Уберите предметы, которые могут оказаться на пути Вашего повседневного передвижения как в комнате, так и на дворе.
- Уберите не прикрепленные к полу ковры, электрокабели и веревки, о которые можно запнуться и упасть.

- Освещение помещений должно быть достаточным, чтобы не возникла опасность падения в полумраке.
- Запишите и положите возле телефонного аппарата список нужных номеров телефонов (непреренно и номер вызова экстренной помощи). Если Вы пользуетесь мобильным телефоном, введите эти номера в память телефона.
- Для сидения используйте стул с подлокотниками, чтобы опереться руками и безопасно встать.
- Выберите удобную обувь на низком каблуке с нескользящей подошвой (желательно с крепкой подошвой).
- Разместите вещи, которыми Вы часто пользуетесь, на доступной высоте, чтобы Вам не пришлось тянуться за ними или залезать на другие предметы мебели.
- В кухне разместите предметы 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 ванной комнате или душевой рекомендуется положить нескользящие покрытия на пол и на днище ванны и в 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, чтобы они забрали и отвезли Вас домой после выписки из больницы. Вы можете сидеть в обычном легковом автомобиле или микроавтобусе.
- После операции какое-то время Вы будете нуждаться в помощи (например, при одевании, уборке, посещении магазина), поэтому подумайте о том, кто сможет Вам помочь и договоритесь об этом.

Приход в больницу

Просим Вас прийти в больницу в день, предшествующий операции, между 9 и 13 часами.

Возьмите с собой

- направление ортопеда или семейного врача;

- результаты предоперационных исследований, полученные у семейного врача (анализ крови, EKG, результаты рентгеновского исследования оперируемого сустава), если эти исследования не сделаны в поликлинике медицинского учреждения, где будет проводиться операция;
- удостоверяющий личность документ с фотографией (паспорт, водительские права или ID-карта);
- лекарства, которые Вы принимаете ежедневно (рекомендуется из расчета на десять дней);
- 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.
- достаточную сумму денег или платежную карточку для оплаты койко-дней и вспомогательных услуг.

После операции

- После операции несколько часов Вы будете находиться в помещении для пробуждения.
- Послеоперационное лечение продолжается в палате интенсивного лечения ортопедического отделения.
- До полного прекращения действия обезболивания, Вы будете лежать в кровати на спине. Уменьшить боль и предотвратить отек помогут накладываемые на колени холодные мешочки. Начиная с 6-го или 8-го часа после операции, Вы сможете поворачиваться на любой бок.
- В первые послеоперационные дни Вам дают сильнодействующие болеутоляющие средства для предупреждения боли. Необходимо учитывать, что в течение нескольких дней после операции умеренная боль может присутствовать, несмотря на прием болеутоляющих средств.

- Установленный в мочевой пузырь катетер удаляется на следующий после операции день. Туалет, как правило, можно посещать, начиная со следующего после операции дня.
- На следующий день после операции Вас посетит физиотерапевт и начнет лечение при помощи физиотерапии.
- При хорошем самочувствии можно сидеть в постели и подниматься с нее, опираясь на специальное приспособление, с первого послеоперационного дня.
- Обычно после операции пациенты остаются в ортопедическом отделении в течение 4-5 дней.
- Срок последующего контроля определяет оперировавший Вас хирург. Первая проверка обычно проводится через три дня после операции.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ ДОМА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

Положения тела в постели

Лежа на боку можете между ног положить подушку, если Вам так удобнее и болевые ощущения меньше. Лежа на спине, не кладите подушку под колени, чтобы достичь полной вытяжки, ее, скорее, стоит положить под голеностопный сустав. Если Вы ложитесь на живот, необходимо, чтобы бедро и колено были в вытянутом положении. Вставая с кровати, наступайте на здоровую ногу.

Ходьба

На прооперированную ногу можно опираться, но с частичной нагрузкой, предпочтительнее передвигаться при помощи костылей с подлокотниками.

При передвижении на костылях по лестнице, поднимайтесь или спускайтесь на одну ступеньку:

- подъем вверх: сначала здоровая нога, затем костыли и оперированная нога;

- спуск: сначала костыли, затем оперированная нога и, наконец, здоровая нога;

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 под прямым углом к телу. Делайте обеими ногами шаги одинаковой длины и сгибайтесь по направлению вперед колено поднимающейся для шага ноги.

Как сидет

Дома для сидения выберите стул с подлокотниками и упругим основанием, чтобы было удобнее вставать. При необходимости обзаведитесь приспособлениями, увеличивающими высоту унитаза и кровати. Поднимаясь со стула, пользуйтесь подлокотниками и опирайтесь на здоровую ногу.

Уход за раной

Швы или скрепки удаляет семейный врач или медсестра на 10–14-й день после операции, в зависимости от хода процесса заживления раны. Повязку на ране, как правило, дома менять не надо. Она остается на ране до ее полного заживления. Первые 3–4 дня после операции рану нельзя мочить, при мытье ее покрывают пленкой для ран. При боли и отеке на колено 4–5 раз в день на 15 минут можно накладывать мешочек со льдом.

Как мыться

Дома на пол ванной комнаты и в ванну постелите резиновые коврики, чтобы не скользить. При возможности пользуйтесь душевым уголком или ванной с поручнями, а также специальным сидением для ванны.

Операционную рану можно мыть под текущей теплой водой. Не трите свежую операционную рану мочалкой или мылом. В баню можно пойти спустя неделю после удаления нитей или скобок, скреплявших края раны.

Одевание нижней части тела

Чтобы надеть одежду на нижнюю часть тела, можете после операции использовать специальные приспособления (щипцы) или попросить чьей-либо помощи.

Поездка на автомобиле

Домой из больницы можно уехать на обычном автомобиле, на сиденье рядом с водителем. Сидя в автомобиле, найдите наиболее удобное положение для ноги. Как правило, не рекомендуется садиться за руль в течение 8 недель после операции.

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. Рекомендуем такие занятия как плавание, водная гимнастика, езда на велосипеде, катание на лыжах по пересеченной местности, ходьба с палками. Плавать можно сразу после того, как заживут раны, с 3-4-й недели (главное – безопасно добраться до бассейна).

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

Сексуальная жизнь

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

Предупреждение воспалений

Консультируйтесь со своим семейным врачом при малейших симптомах воспаления (в том числе при воспалении корней зуба, розацеа). Опасность для стабильности коленного протеза

представляют не вылеченные венозные воспаления и трофические язвы. Воспаление в любой части тела может способствовать процессу инфицирования в области эндопротеза сустава.

При посещении врача и стоматолога всегда сообщайте о том, что у вас есть искусственный сустав!

Чего следует избегать?

Избегайте следующего:

- 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;
- краснота вокруг раны;
- ощущение жара в области ортопедического вмешательства;
- стабильно повышенная температура;
- выделения в области операционной раны или шрама;
- значительное уменьшение подвижности сустава;
- нечувствительность и бледность пальцев ног.

Немедленно обращайтесь к врачу и в том случае, если Вы упали и повредили прооперированное колено.

ИЗИОТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

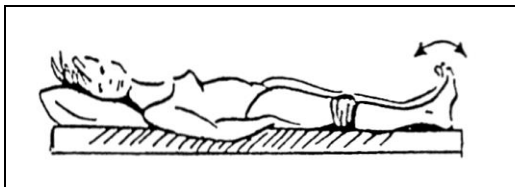
Как правило, после операции продолжается амбулаторное восстановительное лечение, или, при необходимости, проводится стационарное лечение в отделении восстановительного лечения.

После эндопротезирования очень важно продолжать физиотерапию под руководством врача-физиотерапевта. Цель упражнений – восстановление подвижности коленного сустава, укрепление мышц и улучшение двигательной способности.

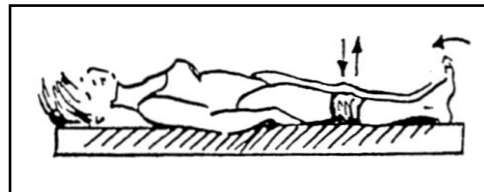
- Выполняйте упражнения ежедневно по 2–3 раза.
- Выполняйте все упражнения в спокойном темпе. Между упражнениями делайте паузы. Если какое-либо из упражнений трудно выполнять, пропустите его и попробуйте выполнить снова в следующий раз.
- Количество повторений упражнений увеличивайте постепенно (8 → 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.

Физические упражнения

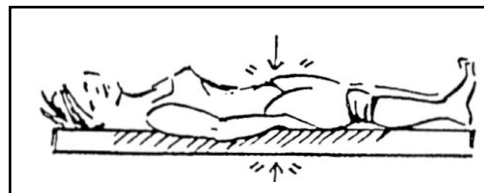
- 1. Сгибайте и распрямляйте пальцы ног.



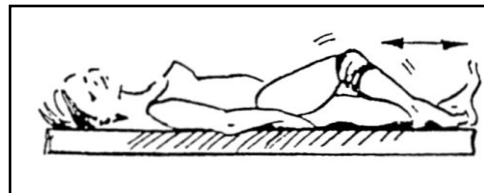
- 2. Потяните пальцы ног на себя, напрягите мышцы бедер на 3–7 секунд, ноги остаются прямыми.



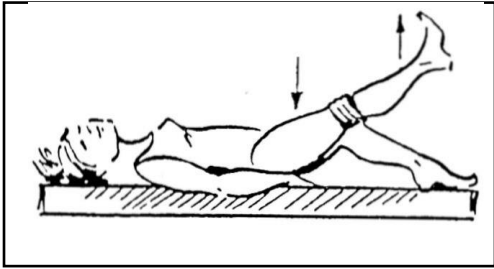
- 3. Прижмите колени к подстилке, напрягите мышцы ягодиц (3–7 сек.).



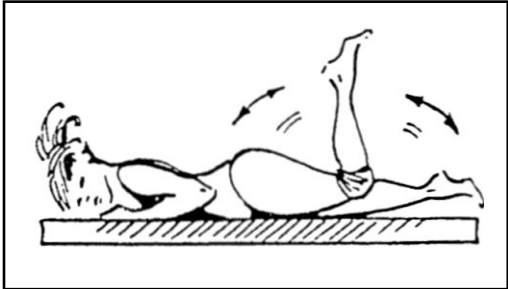
- 4. Скользя по подстилке, согните ногу в колене. Прижмите подошву к подстилке.



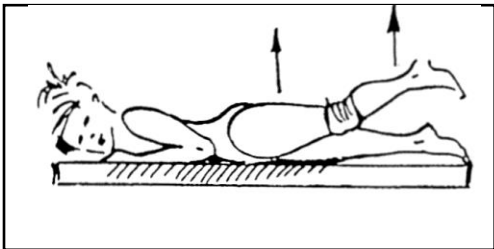
- 5. Поднимите прямую ногу, держите стопу, направленной на себя. Удерживайте положение 3–7 сек.



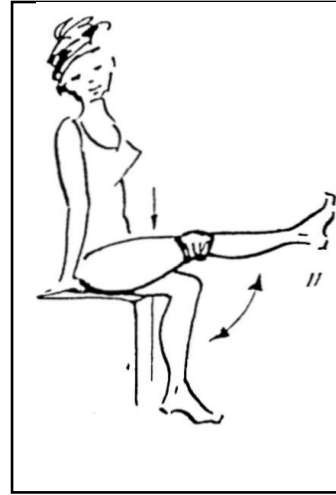
- 6. Согните ногу в колене (если рана зажила и нити удалены).



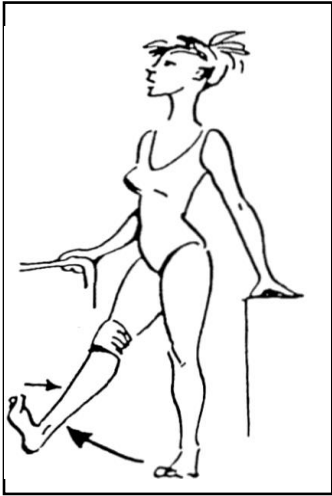
- 7. Поднимите прямую ногу. Удерживайте положение 3–7 сек.



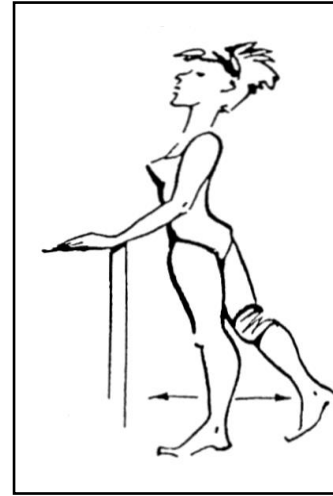
- 8. Сидя, вытяните ногу в колене, пальцы направлены на себя, положение тела прямое.



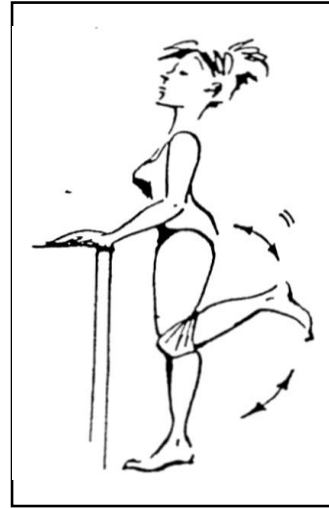
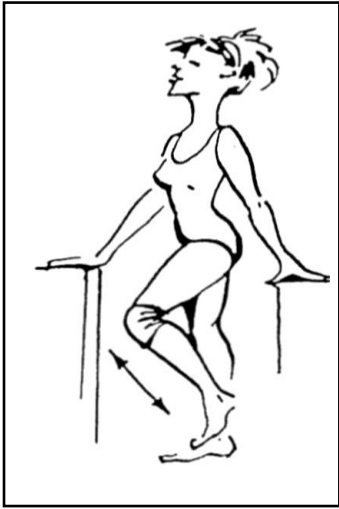
- 9. Стоя, опирайтесь руками на стул, и поднимите прямую ногу вперед, стопа направлена на себя.



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



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



- 12. Стойте, опираясь руками на стул, согните ногу в колене.

Нарва, Haigla 6 354 0110

Invaru OÜ

www.invaru.ee

Таллинн, Peterburi tee 14A 602 5400

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. 1d 521 3730

ITAK OÜ

www.itak.ee

Тарту, Ringtee 1 737 0071

Нарва, A. Puškini 11 356 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

Tervise Abi OÜ

www.terviseabi.ee

Таллинн, Ädala 8 673 7811

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

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

www.gadox.ee

Таллинн, J. Sütiste tee 19a 677 7808

Таллинн, Paldiski mnt. 68a 640 5505

Тарту, Nelgi 13 740 0006

