



Tartu Ülikooli Kliinikum

ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

В этом руководстве Вам предлагается информация о замене пораженного тазобедренного сустава на искусственный сустав - эндопротез.

Эндопротезирование тазобедренного сустава необходимо в тех случаях, когда изношенный или поврежденный сустав причиняет боль, которую невозможно снять лекарствами, а поражение ограничивает подвижность сустава. Эндопротезирование проводится для восстановления нормального положения конечности, снятия боли и восстановления подвижности сустава, что позволит Вам вернуться к привычной жизни.

Причинами повреждения сустава могут быть:

деформирующее хрящ сустава заболевание (кокситроз),
воспаление сустава,
разрушение кости из-за ухудшения кровоснабжения,
перелом шейки бедренной кости,
врожденная патология развития тазобедренного сустава.

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.

Домашняя подготовка к операции

Чтобы достичь максимальных результатов лечения, Вам необходимо еще дома основательно подготовиться к операции по эндопротезированию тазобедренного сустава.

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.

Если у Вас значительный избыточный вес, рекомендуется проконсультироваться с врачом-диетологом или медицинской сестрой-диетологом. Избыточный вес – нагрузка для нового сустава, увеличивающая опасность возникновения тромбов и воспалений.

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 курите также после операции.

За неделю до операции запрещается употребление алкогольных напитков.

Как правило, лечение сопутствующих заболеваний прерывать не требуется. Лекарства, которые пациент берет с собой в больницу, должны быть в оригинальной упаковке.

Чтобы научиться ходить с искусственным суставом и для послеоперационного восстановительного лечения Вам необходимо приобрести костыли с подлокотниками (они предпочтительнее по сравнению с подмышечными костылями и рамой (ходунками)).

Подготовка своего жилища

Уберите предметы, которые могут оказаться на Вашем пути при повседневном перемещении как в комнате, так и на дворе

Уберите не прикрепленные к полу ковры, электрокабели и веревки, о которых можно запнуться и упасть.

Освещение помещений должно быть достаточным, чтобы в полумраке не возникла опасность падения.

Положите возле телефонного аппарата список нужных номеров телефонов (не забудьте о номере вызова экстренной помощи). Если Вы пользуетесь мобильным телефоном, введите эти номера в память телефона.

Избегайте низких кресел и диванов, с которых трудно встать. Если у Вас низкая кровать, воспользуйтесь дополнительным матрасом или закрепите под ее ножками специальные подставки.

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 (опасность падения и перелома костей или вывиха искусственного сустава)!

В кухне разместите предметы на одном уровне, чтобы Вы могли взять их без лишних усилий. С земли и пола вещи можно поднимать при помощи щипцов.

Рослые люди могут позаботиться о том, чтобы повисить унитаз, это поможет избежать низких приседаний. 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, а также на пол. После операции рекомендуется мыться под душем стоя или сидя на стуле для ванны.

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. Вы можете вернуться домой в обычном легковом автомобиле или в микроавтобусе.

После операции Вы некоторое время будете нуждаться в посторонней помощи (например, при одевании, уборке, посещении магазина), подумайте, кто сможет вам помогать первое время, и договоритесь об этом.

Приход в больницу

Просим Вас прийти в больницу в предшествующий операции день, 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,

удостоверяющий личность документ с фотографией (паспорт, водительское удостоверение или ID-карту);

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, где постоянно следят за Вашим состоянием.

В зависимости от Вашего общего состояния рентгеновский снимок оперированного сустава делается сразу после операции или в следующие после операции дни.

Послеоперационное лечение продолжается в палате интенсивной терапии ортопедического отделения.

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

Установленный в мочевого пузырь катетер удаляется на следующий после операции день. Туалет с повышенным унитазом, как правило, можно посещать со следующего дня после операции.

Обычно после операции пациенты остаются в ортопедическом отделении в течение 4–5 дней. В зависимости от возможностей послеоперационного лечения может сразу же начать стационарное восстановительное лечение.

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 течении 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. Разрешается спать 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 заворачивалась вовнутрь.

Ходьба

Необходимо в течении шести недель (иногда и дольше) ходить на костылях. На прооперированную ногу можно опираться до болевого порога. При ходьбе на костылях сначала передвиньте вперед костыли, а затем перенесите вперед на ту же черту оперированную ногу (или одновременно перенесите вперед и костыли, и оперированную ногу), затем переносите тяжесть на руки и сделайте небольшой шаг здоровой ногой, перенося ее вперед мимо оперированной ноги. Также можно ходить, опираясь на трость или костыли с подлокотниками в руке со стороны здоровой ноги.

При ходьбе с костылями по лестнице, ступайте на каждую ступеньку: подъем вверх: сначала сделайте шаг вверх здоровой ногой, затем поставьте на эту же ступеньку костыли и, наконец, на эту же ступеньку поставьте прооперированную ногу;

спуск: сначала спустите костыль, затем ступите на нижнюю ступеньку ногой и, наконец, поставьте на эту ступеньку здоровую ногу.

Чтобы лучше удерживать равновесие при передвижении по лестнице, можно одной рукой держаться за перила лестницы, 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.

Уход за раной

Швы или скрепки с кожи удаляет семейный врач или медсестра на 10-14 день после операции, в зависимости от процесса заживления раны. Повязку

на ране, как правило, дома менять не надо. Она остается на ране до ее полного заживления.

Как мыться

Чтобы не скользить, дома положите на пол ванной комнаты, в ванну, на поддон душевой резиновые коврики. При возможности пользуйтесь душевым уголком, а для мытья в ванне обзаведитесь специальным стулом. Нормально заживающую операционную рану можно обмывать под струей теплой воды. Не трите зону свежей операционной раны мочалкой или мылом. В баню можно пойти спустя неделю после удаления скреплявших края раны нитей или скобок.

Одевание нижней части тела

В первые два месяца при одевании нижней части тела (брюки, чулки, носки, обувь) всегда используйте вспомогательное средство (щипцы, приспособление для надевания носка) или попросите кого-либо Вам помочь.

Поездка на автомобиле

Домой из больницы можно уехать на обычном автомобиле, на сиденье рядом с водителем. Отодвиньте сидение как можно дальше назад 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. Если это у Вас не получится, попросите Вам помочь. Водить автомобиль, как правило, не рекомендуется ранее 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) или слишком изогнут.

Беременность и естественные роды допустимы.

Предупреждение воспалений

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

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

Чего следует избегать?

Избегайте следующего:

чрезмерного поворота ноги внутрь или наружу, ее переноса через центральную ось;

подъема, переноса и толкания тяжестей (более 10 кг), повышения веса тела – каждый лишний килограмм увеличивает

нагрузку на искусственный сустав и способствует его отделению;

падений и сотрясений;

глубоких приседаний;

глубоких приседаний;

лазанья вверх;

резких движений;

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;

краснота вокруг раны;

ощущение жара в области ортопедического вмешательства;

стабильно повышенная температура;

появления выделений в области операционной раны или шрама;

Вызывайте скорую помощь, если Вы упадете и повредите прооперированную зону бедра. Сильная боль, неестественное положение или значительное ограничение подвижности ноги может означать смещение

протеза, которое необходимо немедленно ликвидировать в больнице под наркозом.

ФИЗИОТЕРАПИЯ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ

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

После эндопротезирования очень важно продолжать физиотерапию под руководством физиотерапевта. Цель упражнений – восстановление подвижности тазобедренного сустава, укрепление мышц и улучшение способа хождения.

Упражнения необходимо выполнять ежедневно по 2–3 раза.

Количество повторений упражнений увеличивайте постепенно (8 → 10 → 12 → 15 раз).

При выполнении упражнений избегайте боли!

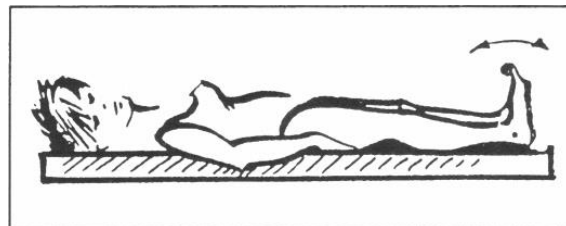
При выполнении упражнений не задерживайте дыхания!

Выполняйте все упражнения в спокойном темпе.

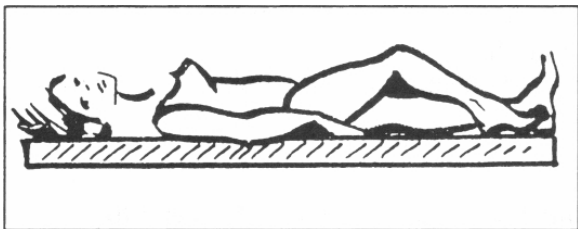
С каждым днем увеличивайте и общую физическую активность.

Физические упражнения

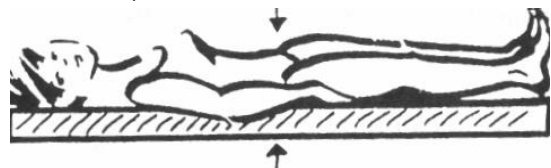
Ноги на ширине плеч, сгибание и разгибания стоп.



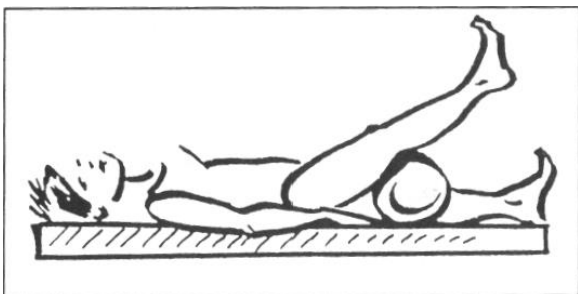
Ноги на ширине плеч, поочередное сгибание ног в колене.



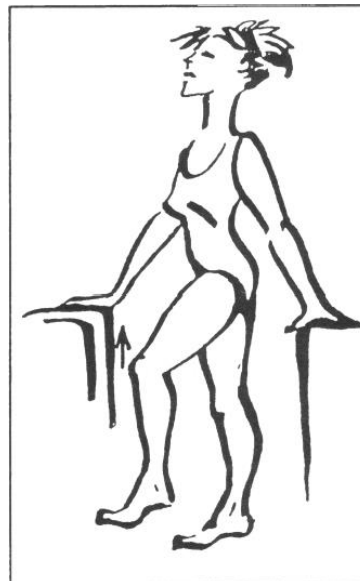
Ноги на ширине плеч, напряжение ягодичных мышц (удерживать положение по 3–7 сек.).



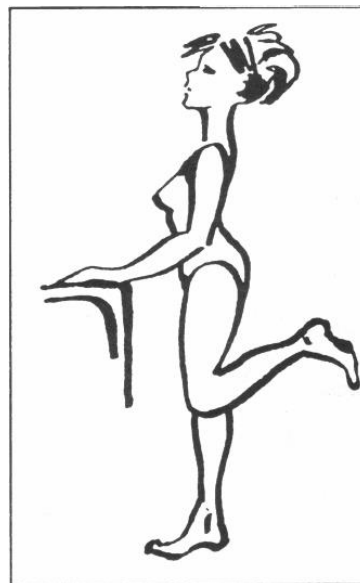
Подъем прямой ноги на высоту 20 см от поверхности кровати (удерживать положение 3–7 сек.). Под колени можно положить подушку.



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



В положении стоя опирайтесь руками на стул, согнуть ногу, отводя ее назад.

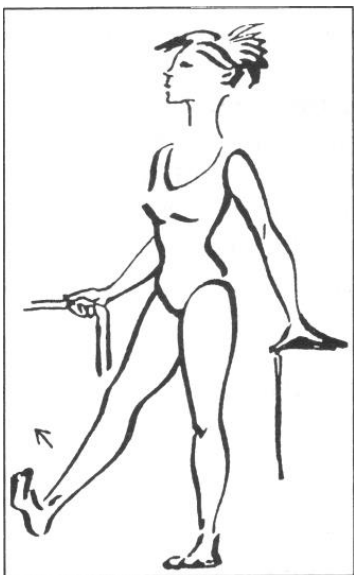


Стоя и опираясь руками на стул, прямую ногу отвести в сторону, стопу на

себя.

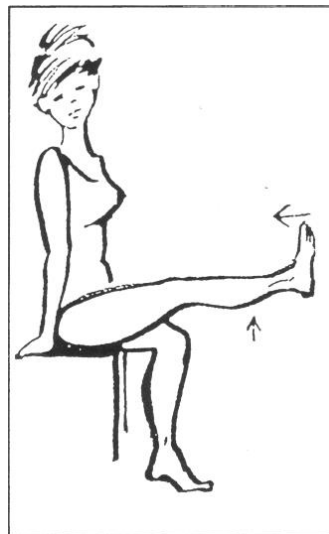


Стоя и опираясь руками на стул, прямую ногу отвести в сторону, стопу направить прямо на себя.



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.	6477 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

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, Riia mnt 28a	683 7800