

### ПРОДАЖА И ПРОКАТ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ (продолжение)

Tervise Abi OÜ www.terviseabi.ee	Tallinn, Ädala 8	673 7817
		562 61137
	Tallinn, Pärnu mnt.104	655 6547
		562 61115
	Tallinn, Linnamäe tee 3	562 61114
	Tartu, L. Puusepa 2	562 61134
	Tartu, Mõisavahe 34b/34c	568 94484
	Kohtla-Järve, Ravi 10	562 61119
	Pärnu, Riia mnt. 131	562 61152
	Narva, Paul Kerese 3	562 61135
	Valga, Peetri 2	566 96657
OrtoMeditsiini OÜ www.ortomed.ee	Tartu, Väike kaar 33c	731 0137
		517 3376
	Pärnu, Ristiku 1	447 5128
Invaabivahendid OÜ www.invaabivahendid.ee	Tallinn, Ehitajate tee 109b	569 71088
	Tartu, Kalda tee 24	533 32555
	Viljandi, Tallinna 3a	436 6068

*При составлении данного руководства использовались материалы Больничной Кассы Эстонии*

*Составлена 02/2020*

### Tartu Ülikooli Kliinikum

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

# Эндопротезирование коленного сустава

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.

## **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. Придя на операцию при себе должна быть справка от зубного врача, которая выдана на основе панорамного снимка зубов. 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, ожогов, царапин.
- ♦ За неделю до операции не должно быть повышенной температуры, вирусных заболеваний или диареи.
- ♦ Педикюр должен быть сделан за две недели до операции, если делать позднее, то есть риск повреждения кожи.
- ♦ 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 Клиникуме 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 перед операцией Вам желательно 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 прихода в больницу необходимо подготовить к нему свой дом или квартиру, в соответствии с Вашими потребностями.

- ♦ 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, кто из них отвезет Вас домой после выписки из больницы. Можно сидеть 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, а также заполненные дома документы, выданные на приёме ортопедической сестры;
- ♦ полученные у семейного врача результаты предоперационных исследований (анализ крови, анализ мочи, ЭКГ) сделанные 1 месяц до операции и справку от зубного врача;
- ♦ удостоверяющий личность документ с фотографией (паспорт, водительские права или ID-карта);
- ♦ лекарства, которые Вы принимаете ежедневно, в оригинальных упаковках;
- ♦ носки и удобную комнатную обувь на нескользящей подошве;
- ♦ при желании халат;
- ♦ 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.

## 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.
- ♦ Вечером в день операции разрешено сидеть и стоять, а также ходить с помощью рулятора для передвижения
- ♦ 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 лечебное заведение по месту жительства.
- ♦ Послеоперационная проверка обычно проводится через 3 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 раза в день. Не ложите холодный мешочек на голую кожу, оберните его например тоненьким полотенцем.

Так как после операции Вам будет необходима помощь в повседневной деятельности (одевание, уборка, поход в магазин и т.д.), найдите человека, который некоторое время сможет Вам помогать.

### **Как ходить**

На прооперированную ногу можно опираться с частичной нагрузкой сразу после операции. 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 со здоровой ноги, после чего костыли и затем оперированная нога.
- ◆ При спуске по лестнице первыми следует ставить костыли и оперированную ногу, затем 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, пальцы ровно вперёд. Делайте обеими ногами шаги одинаковой длины и сгибайте колено при подъёме ноги, во время шага вперед.

### **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.

### **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.

### **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.

### **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**

После операции избегайте:

- ◆ чрезмерного поворачивания ног внутрь или наружу, вращательных движений ногами, махов в сторону;
- ◆ поднятия, переноса и толкания тяжестей (более 10 кг);
- ◆ набора веса тела, так как каждый лишний килограмм увеличивает нагрузку на искусственный сустав и способствует его отделению;
- ◆ падений и ушибов;
- ◆ 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 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 врача-физиотерапевта. Цель упражнений – восстановление подвижности коленного сустава, укрепление мышц и улучшение двигательной способности.

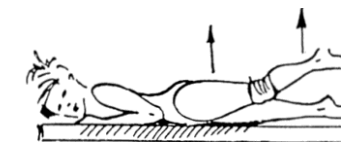
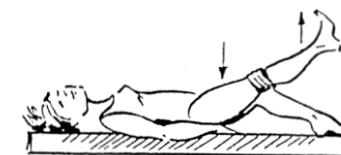
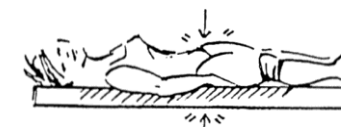
Выполняйте все упражнения в спокойном темпе ежедневно по 2–3 раза. Между упражнениями делайте паузы. Если какое-либо из упражнений трудно выполнять, пропустите его и попробуйте выполнить снова в следующий раз. Количество повторений упражнений увеличивайте постепенно (8 →10 →12 →15 раз). При выполнении 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. Занятие спортом можно продолжать, но надо избегать прыжков и ушибов. 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).

После операции нежелательны следующие виды спорта: бег, бег трусцой, прыжки, теннис, катание на коньках, горные лыжи, а также игры с мячом.

## 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 Tallinn, Paldiski mnt. 68a 650 1322  
[www.gadox.ee](http://www.gadox.ee)

Invaru OÜ Tallinn, Peterburi tee 14A 602 5400  
[www.invaru.ee](http://www.invaru.ee) Tallinn, Mustamäe tee 6b 602 5400  
Rakvere, Laada 6b 324 5916  
Rapla, Tallinna mnt. 29 485 7914  
Paide, Vee 3 385 0828  
Pärnu, Hommiku 1 447 1022  
Haapsalu, Lihula mnt. 6 477 5200  
Kuressaare, Aia 25 453 9112  
Käina, Hiiu mnt. 1d 521 3730

ITAK OÜ Tartu, Ringtee 1 737 0070  
[www.itak.ee](http://www.itak.ee) Tartu, Jaama 76 730 0130  
Narva, A. Puškini 11 356 0520  
Jõhvi, Rakvere 3 337 0317  
Jõgeva, Ristiku 3 772 1591  
Viljandi, Jakobsoni 4a 433 0575  
Põlva, Puuri tee 1 799 4556  
Võru, Jüri 19a 782 3290  
Valga, Kesk 8 766 5275