

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ  
ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ РАЗРЫВА ПЯТОЧНОГО (АХИЛЛОВА) СУХОЖИЛИЯ

**0–2-я неделя**

- Гипсовая повязка в выпрямленном положении на 30°
- Опускать ногу на пол весом самой ноги, опираться на стопу не разрешается
- Передвижение с помощью костылей

---

**3–4-я недели**

- Ортез подвижный 0-15° или 0-20° (в зависимости от типа ортеза), **с двумя пяточными клиновидными вставками, каждая высотой 1,5 см**
- Прием врача-реабилитолога и физиотерапевта на 3-й неделе
- Круглосуточное ношение ортеза, снимать на время мытья и во время тренировок
- Мыться разрешается сидя, держа ногу в разрешенном диапазоне движений
- Перенос веса тела на прооперированную ногу по мере переносимости

---

**5–6-я недели**

- Ортез подвижный 0-30°, **убрать клиновидные вставки**
- Прием физиотерапевта на 5-й неделе
- Отказ от костылей при отсутствии боли и дискомфорта

---

**7–9-я недели**

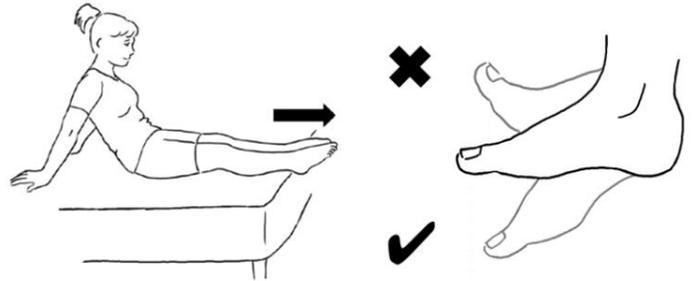
- Прием физиотерапевта в начале 7-й недели
- Постепенный отказ от ортеза на 7-й неделе. Отвыкание от ортеза в течение нескольких дней, уменьшая время нашения ортеза (ортез можно снимать на ночь)
- После снятия ортеза носите обувь с поддерживающей стелькой и в течение 2–3 недель используйте подъем подпяточной части в обуви на 1–1,5 см. Подпяточную часть в обуви можно убрать после 9-й недели
- Главная цель этого периода восстановление нормальной походки

- 
- Главная цель 4–5-го месяца – встать на носки стоя на одной ноге
  - Бег трусцой, более легкие плиометрические упражнения (например прыжки) разрешены с 4-5-го месяца
  - Бег в гору, игры с мячом, контактные и соревновательные виды спорта разрешены с 6–8-го месяца
  - В зависимости от вида спорта перед возвращением к соревновательным видам спорта рекомендуется выполнять специальные упражнения. Постепенное возвращение к спорту с помощью физиотерапевта

## УПРАЖНЕНИЯ

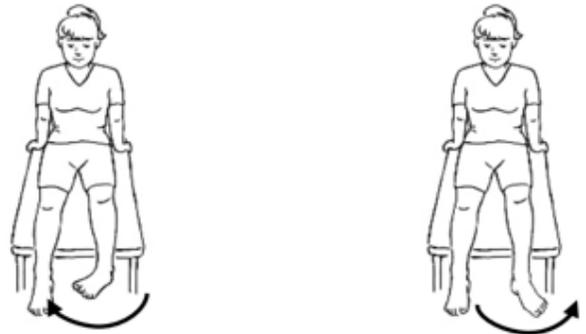
### 3–4-я недели:

1. В положении сидя выпрямление-сгибание голеностопного сустава с соблюдением разрешенной амплитуды движений; 20–30 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день



2. В положении сидя скольжение стопы по полу с соблюдением разрешенной амплитуды движений; 20–30 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день

3. В положении сидя повороты стопы внутрь и наружу; 20–30 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день



4. В положении сидя подъем на цыпочки (без нагрузки); 10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день

## 5–6-я недели

Продолжайте упражнения 1–3 предыдущего периода, добавьте следующие упражнения:

1. Силовые упражнения с резиновой лентой (накинута на стопу):

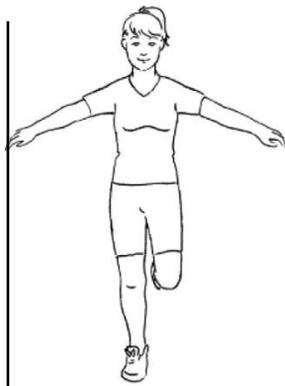
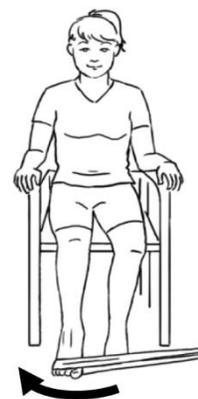


- а) Разгибание голеностопного сустава;  
10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день



- б) Поворачивание стопы внутрь;  
10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день

- в) Поворачивание стопы наружу;  
10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день



2. Стояние на прооперированной ноге (с опорой);  
5–20 секунд, в течение 2–3 минут 3 раза в день

3. Сидя подъем на носки (с дополнительным весом);  
10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день



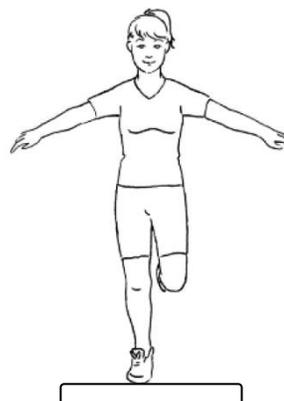
## 7–12-я недели:

- Продолжайте упражнения предыдущего периода согласно рекомендациям физиотерапевта, добавив нагрузку
- Разрешено плавание и езда на велоэргометре (без ортеза)
- Разрешены силовые тренировки на нижнюю часть тела (приседания, жим ногами, приседания в выпаде и т. д.)



1. Стоя на обеих ногах (с опорой) подъем на цыпочки. Вначале переносить тяжесть тела в основном на руки;  
10–15 повторений или по возможности, 2–3 подхода каждый день
  - постепенно больше переносите тяжесть тела на прооперированную ногу и/или
  - поднимайтесь на цыпочки на обеих ногах и опускайтесь на одной ноге

2. Стояние на прооперированной ноге на неустойчивой поверхности;  
5–20 секунд, по 2–3 минуты каждый день

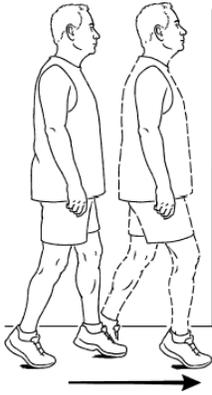


## С 12-й недели и далее:

Начинать с более легких плиометрических упражнений по рекомендациям физиотерапевта

1. Стоя на одной ноге, подъем на носки;  
10 повторений или по мере сил, 2–3 подхода каждый день





**2.** Ходьба на носках (при необходимости с поддержкой);  
3 раза по 5 метров

**3.** Стоя на ступеньке (пятки ниже края)  
подъем на носки на двух ногах;  
10–20 повторений, 2-3 подхода каждый день



**4.** Растяжка задней группы мышц голени; 3 раза по 10–30 секунд

Составитель: ведущий физиотерапевт отделения восстановительного лечения Кайса-Кристина Кивиранд

Центр восстановительного лечения (2024)  
SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19, Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)