

КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ РАЗРЫВА ПЯТОЧНОГО (АХИЛЛОВА) СУХОЖИЛИЯ

0–2-я неделя (с момента наложения гипсовой повязки)

- 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 зафиксирован в положении 0, с четырьмя пяточными клиновидными вставками, каждая высотой 1,5 см
- Круглосуточное ношение ортеза, снимать на время мытья

5–6-я недели

- Ортез подвижный 0-15° или 0-20° (в зависимости от типа ортеза), **убрать две клиновидные вставки из четырёх**
- Прием врача-реабилитолога и физиотерапевта на 5-й неделе
- Мыться разрешается сидя, держа ногу в разрешенном диапазоне движений
- Перенос веса тела на травмированную ногу по мере переносимости

7–8-я недели

- Ортез подвижный 0-30°, **убрать клиновидные вставки**
- При необходимости прием физиотерапевта на 7-й неделе
- Отказ от костылей при отсутствии боли

9–12-я недели

- Прием физиотерапевта в начале 9-й недели
- Постепенный отказ от ортеза на 9-й неделе. Отвыкание от ортеза в течение нескольких дней, уменьшая время нашения ортеза (ортез можно снимать на ночь)
- При снятии ортеза носить обувь с поддерживающей. В течении 2-3 недель использовать в обуви подпяточник 1-1,5 см. Подпяточник можно убрать после 12-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 (на пример прыжки) и эксцентрические силовые упражнения со ступени разрешены с 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

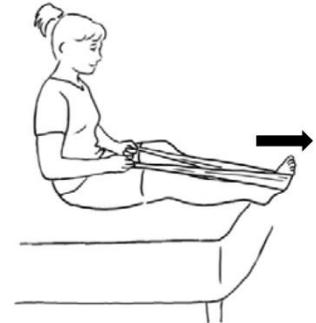
3–4-я недели:

Выпрямление-сгибание пальцев ног;
20–30 повторений каждые пару часов



5–8-я недели:

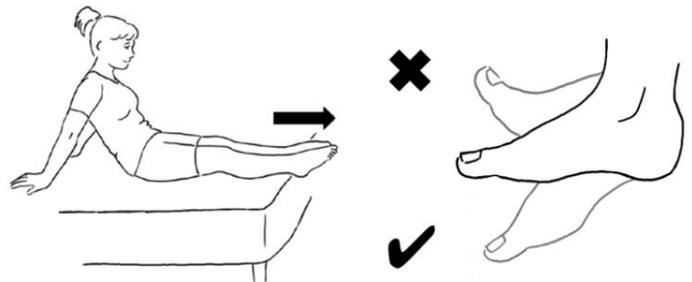
В положении сидя с **закрепленным ортезом** выпрямление-сгибание голеностопного сустава с резиновой лентой;
10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день



9–11-я недели:

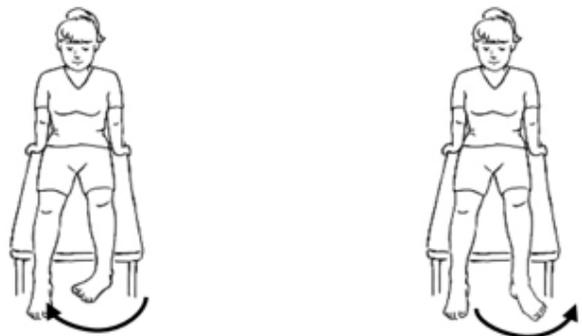
Разрешены плавание и езда на велоэргометре

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

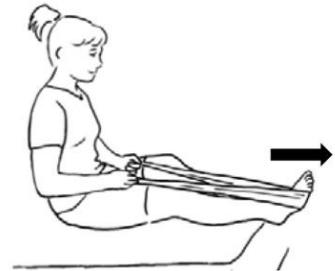




4. В положении сидя подъем на цыпочки (без нагрузки);
10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день

5. Силовые упражнения с резиновой лентой (накинута под стопу):

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



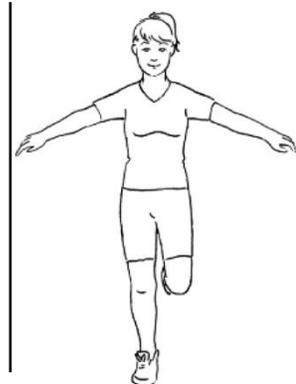
- б) Поворачивание стопы внутрь;
10–20 повторений, 2–3 подхода, 3 раза в день

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



6. Стоя на обеих ногах (используя опору) подъем на носки. Вначале переносить вес тела в основном на руки;
5–10 повторений или по возможности,
2–3 подхода каждый день

7. Стояние на поврежденной ноге (используя опору);
5–20 секунд, в течение 2–3 минут 3 раза в день



12–16-я недели:

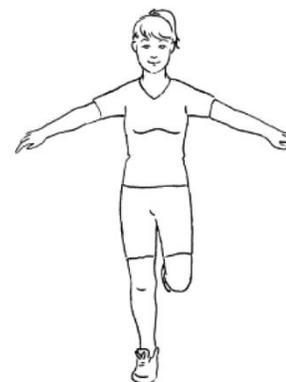
- Продолжать упражнения предыдущего периода согласно рекомендациям физиотерапевта
- Разрешены силовые тренировки на нижнюю часть тела (приседания, жим ногами, приседания в выпаде и т. д.)

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



2. Стоя на обеих ногах (с опорой) подъем на цыпочки. Переносить вес тела больше на травмированную ногу;
10–15 повторений или по возможности, 2–3 подхода каждый день
 - По мере улучшения вставать на носки на двух ногах и опускаться на одной ноге

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

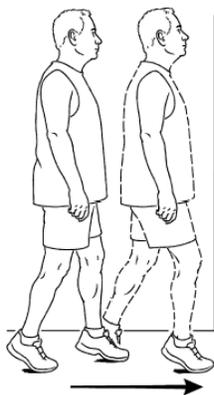


4. Растяжка задней группы мышц голени; 3 раза по 10–30 секунд

С 16-й недели и далее:

Разрешается 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

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