



Regionaalhaigla

# Реабилитация после эндопротезирования тазобедренного сустава

Начало восстановительного лечения  
на следующий день после операции

Положения покоя

Ходьба и нагрузки на прооперированную ногу

Практические рекомендации для повседневной  
жизни

Восстановительное лечение

Последующий контроль



В инструкции для пациентов рассматривается восстановление после эндопротезирования тазобедренного сустава: положения покоя, упражнения и выполнение повседневных действий, которые позволят Вам хорошо справиться в дальнейшем.

Инструкции предназначены для больных, перенесших замену тазобедренного сустава, за исключением случаев, когда лечащим врачом были даны особые рекомендации.

После эндопротезирования тазобедренного сустава Вы пробудете в больнице 4–6 дней. Длительность пребывания в больнице определяет лечащий врач, в зависимости от Вашего состояния.

## Начало восстановительного лечения на следующий день после операции

Начинайте восстановительное лечение на следующий день после операции в палате интенсивной терапии. Для начала выполните специальные дыхательные упражнения, а также упражнения на сгибание-разгибание стопы для улучшения венозного кровотока. На следующий день под руководством и при помощи физиотерапевта потренируйтесь садиться на край кровати и вставать с постели.

### Помните!

- После операции Вы будете лежать на спине с поддерживающей подушкой, помещенной между коленей. Не помещайте подушку на длительное время в подколенную впадину.
- Подъем с кровати начинается со здоровой ноги.
- Разрешено сидеть на краю кровати, избегая при этом излишнего сгибания тазобедренного сустава.

- Разрешено сидеть на стуле с возвышением.
- Учитывайте свое самочувствие как при ходьбе с высокой поддерживающей рамой (ходунками), так и при упражнениях.

## Положения покоя

- На 2–3-й день после операции старайтесь отдыхать в положении лежа. Если состояние позволяет, то под руководством физиотерапевта или сестры Вы можете поворачиваться на бок на сторону здоровой ноги, положив между ног подушку.
- В течение 8–12 недель рекомендуется сидеть на возвышенном сиденье, используя различные возвышения и подушки. Эта рекомендация касается и момента, когда Вы сидите на унитазе. Рекомендованная высота сидения должна быть примерно на 10 см выше уровня коленных суставов.
- Как правило, на живот можно переворачиваться на 8–10-й день после операции, поворачиваясь через здоровую ногу.
- Через 2 недели после операции можно спать и на прооперированном боку, если это не вызывает сильной боли.
- Для того, чтобы избежать послеоперационного костного перелома и смещения тазобедренного сустава, следуйте особым требованиям (см. Практические рекомендации для повседневной жизни).

## Ходьба и нагрузка на прооперированную ногу

В зависимости от состояния Вы можете начать тренироваться ходить в первый послеоперационный день, используя высокие ходунки или (локтевые) костыли.

**NB!** Старайтесь с самого начала учиться ходить, не прихрамывая. Изменить хромящую походку позднее может быть очень сложно.

После установки **бесцементного протеза** можно частично нагружать прооперированную ногу в зависимости от самочувствия или по рекомендации ортопеда.

**NB!** Полностью отказаться от костылей и других вспомогательных приспособлений Вы сможете примерно через 6–12 недель после операции, если научитесь спокойно ходить, не хромя.

### Ходьба с костылями



**А** одновременно поднимите костыли перед собой, затем перенесите больную ногу в промежуток между костылями

**Б** сделайте шаг здоровой ногой, ступая дальше больной ноги

### Подъем по лестнице с костылями



**А** встаньте как можно ближе к ступеньке

**Б** встаньте здоровой ногой на следующую ступеньку, затем с помощью костылей перенесите вес тела на эту ногу. После этого подтяните больную ногу к здоровой ноге

### Ходьба вниз по лестнице с костылями



**А** встаньте как можно ближе к ступеньке

**Б** поставьте костыли на расположенную ниже ступеньку, затем сделайте шаг больной ногой в промежуток между костылями. И, наконец, ступите здоровой ногой, поставив ее рядом с больной ногой

## Практические руководства для повседневной жизни

- Во время поездки из больницы домой сядьте на сиденье рядом с водителем, на которое положено возвышение, сиденье должно быть отодвинуто назад и спинка должна быть опущена.
- В течение, по меньшей мере, 8–12 недель после операции рекомендуется сидеть на сиденье с возвышением, используя соответствующие возвышения и подушки. Используйте возвышение и при пользовании унитазом. Позднее можно сидеть без возвышения, однако старайтесь избегать мягких сидений (например, низких мягких кресел/диванов, сидений спортивных автомобилей и пр.).
- По возможности спите на возвышенной кровати, чтобы меньше вставать с низких поверхностей.
- Управление автомобилем или другим средством передвижения на более длинные расстояния разрешено по прошествии 4–6 недель.
- При одевании между туловищем и бедром должно быть не менее 90 градусов, при натягивании носков и брюк используйте вспомогательные средства или помощь другого человека. Для того, чтобы поднять упавший предмет, прибегайте к помощи живущих вместе с Вами людей или используйте вспомогательные приспособления или костыли. Если голова не кружится, можно поднимать предметы с земли, вытягивая прооперированную ногу назад — так Вы избежите чрезмерного сгибания бедра.
- Носите удобную обувь на низкой и прочной подошве, которая не скользит.
- Чтобы компенсировать разницу в длине

ног, используйте специальные подошвы или подпяточники в соответствии с рекомендациями специалиста.

- Посещение сауны (в том числе инфракрасной сауны) разрешается по прошествии 3 недель после операции.
- Половую жизнь можно возобновить через 6–8 недель после операции. Избегайте положений, когда тазобедренный сустав согнут более чем на 90 градусов. Беременеть не разрешено.
- Из видов спорта по прошествии 8–12 недель можно заниматься ходьбой с палками, ездой на велосипеде, спокойными прогулками на лыжах, танцами и плаванием (стилями кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй). Плавание брассом на груди разрешено по прошествии трех месяцев после операции.
- Избегайте положения сидя нога на ногу.
- Избегайте прыжков, неожиданных резких изменений положения и низких приседаний.
- Старайтесь избегать спотыканий и подскользываний, например, на скользком полу в сауне или ванной комнате, на коврах и на льду.
- В первые месяцы старайтесь не поднимать и не носить тяжести (более 10 кг).
- Рекомендуется не поднимать и не носить тяжестей свыше 15 кг.
- Избегайте большого набора веса.
- При поездке за границу при прохождении пограничного контроля следует учитывать, что металлодетектор может реагировать на металлические части протеза. Чтобы избежать недоразумений, носите с собой выданную врачом копию рентгеновского снимка эндопротезированного сустава.
- Искусственный сустав позволяет вести нормальный образ жизни, но в течение

трех месяцев после операции необходимо избегать:

- скрещивания ног;
- поворотов оперированной ноги внутрь и наружу тазобедренного сустава;
- положений, при которых угол между туловищем и бедром меньше  $90^\circ$ .

## Восстановительное лечение

Цель физиотерапии: восстановление и усиление тонуса мышц, окружающих протезированный сустав, увеличение подвижности сустава в диапазоне, предусмотренном для этого типа протеза, и поддержание хорошего самочувствия.

Начинайте выполнять гимнастические упражнения как можно раньше, желательно на 2–3-й день после операции.

При выполнении упражнений помните:

- выполняйте упражнения в спокойном темпе;
- дышите спокойно и избегайте задержки дыхания;
- упражняйтесь 2–3 раза в день, выполняя за один раз 3–4 серии упражнений. Каждое упражнение выполняйте по 5–15 раз;
- **допускается небольшая болезненность при выполнении упражнений.**

## Гимнастические упражнения в положении стоя

- движения прямой ногой вперед и назад, стоя на здоровой ноге и опираясь на костыли или стул.



- подъем согнутой в колене ноги стоя на здоровой ноге, опираясь на костыли или стул.



## Гимнастические упражнения в положении лежа на спине

- сгибание и распрямление пальцев ног.



- сгибание и разгибание оперированной ноги в тазобедренном и коленном суставах: в течение первых 3 месяцев после операции допускается сгибание тазобедренного сустава до 90 градусов.



- подъем области таза с опорой на ноги, согнутые в тазобедренных суставах и в коленях.



- поднимание выпрямленной ноги. **NB!** Держите пальцы ног в приведенном к себе состоянии (не выпрямляйте носки).



## Гимнастическое упражнение в положении лежа на животе

**NB!** Можете выполнять после снятия швов!

- сгибание ног в коленях. Упражнение также можно выполнять обеими ногами одновременно



**Желаем Вам выздоровления и успешных упражнений!**

## Последующий контроль

Последующий контроль обычно назначается через год. При необходимости лечащий врач назначит Вам более ранний срок.

По сравнению с не протезированными суставами и нормальными тканями, у сустава с протезом выше риск возникновения и развития воспаления. Чтобы избежать воспаления, уделяйте внимание лечению небольших ран на коже, царапин, воспалений, отеков и воспаления кутикулы, а также простудных заболеваний (насморка, кашля и пр.) При необходимости консультируйтесь с семейным врачом и точно соблюдайте схему лечения назначенного Вам лечения антибиотиками.

Заботьтесь о гигиене полости рта и зубов, регулярно посещайте стоматолога.

При обращении на прием к врачу-специалисту сразу сообщайте о наличии у Вас протезированного сустава.

**Незамедлительно обратитесь на прием к лечащему врачу, если:**

- в прооперированном суставе возникнет сильная боль;
- появится отек бедра;
- внезапно поднялась высокая температура или в течение долгого времени не нормализуется слегка повышенная температура.



Упражнения – Наталья Лепешкина и PhysioTool.

Фото: Лаури Лаэв

Северо-Эстонская региональная больница

J. Sütiste tee 19

13419 TALLINN

[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

Инструкция для пациентов согласована с центром  
восстановительного лечения (2022)