1.2. Наши суставы устают и просят помощи.

Эта истина, пожалуй, уже известна всем. Мы много читаем об этом, узнаем из других источников информации, знакомимся с биографиями известных людей и их образом жизни, в большинстве своем интересуемся применением средств и способов сохранения и укрепления своего здоровья. Однако, часто наша жизнь протекает так, что достаточно неожиданно может наступить такой момент, когда помочь самому себе уже сложно. Требуется медицинская помощь: порой экстренная помощь врача, диагностика, запланированная профилактика, операция и длительное лечение.

Я хотел бы поделиться своими уже воспоминаниями о такой медицинской помощи и дальнейшем лечении. Думаю, что некоторые наши граждане могли оказаться в подобной ситуации, а другие, возможно, имеют на руках диагноз, шокированы им, и стоят перед выбором: или терпеть продолжительную боль и днем, и ночью, или решится идти через боль к реальному выздоровлению. Речь идет об износе тазобедренного сустава. Что делать - продолжать лечить сустав известным способом или его заменить?

В последнее время самым радикальным средством при предельном износе тазобедренного сустава может быть его эндопротезирование, то есть замена на протез. Подобно как в современном автомобиле аналогичная ходовая часть в виде изношенного шарового соединения-кардана (шруса) подлежит только замене, как единственного способа продолжения его функционирования в исправном виде.

В этих записках (дневнике и монологе) приводится хронология от подготовки к эндопротезированию, его прохождению, реабилитации, которые пришлось последовательно пройти, как в клинике, так и в домашних условиях. Думаю, это будет дополнительным информативным и практическим материалом для тех, кто стоит перед выбором в разрешении своей проблемы.

Что же делал я в своем конкретном случае? Постараюсь также сообщить некоторое описание практических этапов по своему выздоровлению. Я не буду касаться медицинских аспектов и рекомендовать. Это не моя профессия. Поэтому не могу их обсуждать и вести даже дискуссию на эту тему. Для практического руководства приведу некоторые переведенные на русский язык рекомендации по реабилитации и описание специальных упражнений, которыми я воспользовался, и они были для меня весьма полезными. О себе сообщу, что мне уже исполнилось 75 лет, продолжаю еще работать экспертом, но в другой области знаний.

Также хотел бы выразить свои сомнения и риски при выборе непростого пути к выздоровлению. Я не ставлю цели провести рекламу этого метода, не буду указывать фамилии специалистов, кто мне помогал при подготовке, делал операцию, проводил реабилитацию. Сообщу только, что все, что было связанно с заменой моего тазобедренного сустава, проводилось в 11-ой больнице города Минска в отделении травматологии. Мне понравилось многое там. Главное, отношение медперсонала к своему делу и к пациентам. Заметно тесное сотрудничество ортопедов с сотрудниками расположенной здесь же кафедрой по медицинской реабилитации и физиотерапии Белорусского государственного медицинского университета.

Разработанная их методология предоперационной подготовки пациента заслуживает внимания. Она позволила мне должным образом подготовиться к операции. Полагаю, что хорошо была проведена операция, а также период лечения. Все это дало значимый результат при выздоровлении. Огромное спасибо врачам, медицинским сестрам и всему персоналу за оказанную мне помощь и образцовое выполнение своего профессионального долга. Как говорят: «Цветы … в студию».

Буду рад, дорогие мои, если ознакомитесь с приведенными здесь записками, и они окажутся для вас полезными. Еще лучше, если получу от вас сообщения в виде предложений, здоровой критики по электронному адресу *i@autoexp.org*. Давайте вместе эту проблему выздоровления обсуждать и, если будут интересные предложения, этот материал разместим на сайте autoexp.org в новом разделе «Качество жизни». Может быть, это станет в дальнейшем нашим общим народным проектом.