ПРИЛОЖЕНИЕ 2[2]

Деятельность после замены тазобедренного сустава

После замены тазобедренного сустава, вы возможно ожидаете, что ваш образ жизни будет во многом таким же как был до операции, но без боли. Во многих отношениях вы правы, но возвращение к вашей повседневной деятельности потребует определенного времени. Являясь активным участником в процессе заживления, вы можете способствовать более быстрому восстановлению и обеспечить более успешные результаты.

Несмотря на то, что вы сможете возобновить большинство вашей повседневной деятельности, возможно, придется изменить то, как вы её делаете. Например, возможно, придется научиться новым способам нагибания вниз, что бы ваш новый сустав находился в безопасном положении. Предложения, которые вы найдете здесь, помогут вам получить удовольствие от вашего нового сустава, в то же время вы безопасно сможете возобновить ваши ежедневные процедуры.

Выписка из больницы

Пребывание в больнице будет обычно от 1 до 4 дней *(в Республике Беларусь пребывание в больнице составляет 12-14 дней – до снятия швов. Примечание)*, в зависимости от скорости вашего восстановления. Прежде чем вы будете выписаны из больницы, вы должны быть способны выполнять описанные здесь действия без посторонней помощи:

- Способны ложиться и вставать с постели самостоятельно.
- Ваша боль находится в пределах вашего контроля.
- Будучи в состоянии кушать, пить и пользоваться ванной.
- Способны ходить со вспомогательным устройством (тросточка, Уокер или костыли) на ровной поверхности и в состоянии подняться по лестнице две или три ступени.
- Находитесь в состоянии выполнять предписанные упражнения дома.
- Понимаете все описанные меры предосторожности для предотвращения травмы и обеспечения надлежащего исцеления.

Если вы еще не способны выполнять выше описанное, то, может быть, ещё небезопасно для вас пойти прямо домой после выписки. Если это так, вы можете быть временно переданы в реабилитацию или центр квалифицированных медсестер.

---

[2] Информация взята с вэб-сайта www.orthoinfo.aaos.org. Американская академия хирургов-ортопедов.

Когда вас будут выписывать, ваш доктор и терапевт предоставят вам информацию для курса поддержки восстановления дома. Хотя осложнения после тотального эндопротезирования тазобедренного сустава является низким, иногда возникают осложнения, и они могут продлить или ограничивать полное восстановление. Персонал больницы обсудит с вами возможные осложнения и ознакомит вас с признаками инфекции или блокирования сосудов сгустком крови.

Признаки инфекции

- Высокая температура (выше 37,7 градусов).
- Озноб.
- Увеличение зоны покраснения, болезненности или опухоли вашей раны.
- Выделение жидкости из вашей раны.
- Усиление боли во время нагрузки и во время отдыха.

Признаки тромбов в сосудах

- Боль в ноге или голени на участках, не связанных с вашей операцией.
- Болезненность или покраснение выше или ниже колена.
- Отек бедра, икры, лодыжки или ноги.

В очень редких случаях сгусток крови может путешествовать в легкие и стать опасным для жизни. Признаки присутствия тромбов крови в легких включают в себя:

- Затрудненное дыхание.
- Внезапное возникновение боли в груди.
- Локализованная боль в груди с кашлем.

Немедленно уведомите вашего врача, если вы наблюдаете любой из выше описанных признаков.

Восстановление дома.

Вам будет нужна помощь на дому от нескольких дней до нескольких недель после выписки. До начала операции организуйте помощь: с другом, членом семьи или наймите помощь на дому.

Подготовка вашего дома

Следующие советы могут помочь сделать ваше возвращение домой более комфортным и могут быть сделаны до начала операции:

Переставьте мебель так, чтобы вы могли маневрировать с тростью, ходунками или костылями. Вы можете временно сменить комнату (сделать зал вашей спальней, например), что бы свести к минимуму использование лестницы.

Разместите предметы, которыми вы пользуетесь часто (телефон, пульт дистанционного управления, очки, кувшин и стакан, материал для чтения и лекарственные препараты, и т.д.), в пределах легкой досягаемости, чтобы не нужно было тянуться или сгибаться вниз.

Уберите все коврики и половики в зонах, где вы будете ходить и не могли зацепиться или поскользнуться. Надежно закрепите электрические шнуры вокруг периметра комнаты.

Найдите хороший стул или кресло - то, которое имеет твердую поверхность и выше, чем в среднем. Этот тип стула безопаснее и удобнее, чем низкое и мягкое кресло.

Установите сидение в душе/ванной, поручень для душа, кресло-сидение на унитазе, которое выше обычного сиденья.

Подготовьте вспомогательные устройства, например, рожок для обуви с длинной ручкой, губка с длинной ручкой и захватное устройство во избежание глубоких наклонов.

Разместите предметы, которыми вы пользуетесь часто, в пределах легкой досягаемости.

Уход за ранами

Во время восстановления дома следуйте этим рекомендациям, чтобы позаботиться о вашей ране и помочь предотвратить инфекции:

Держите область раны чистой и сухой. Больница сделает повязку. Её нужно менять так часто, как необходимо. Спросите в больнице об инструкции, как сменить повязку, и как часто.

Следуйте инструкциям вашего врача о том, как скоро вы можете принять душ или ванну.

Немедленно сообщите врачу, если рана покраснела или происходит выделение жидкости из раны. Это может быть признаком инфекции.

Опухоль

Ожидайте легкой до умеренного припухлости в течении 3-6 месяцев после операции. Чтобы уменьшить опухоль, держите ногу слегка приподнятой и прикладывайте лед. Компрессионные чулки также могут помочь уменьшить опухоль. Сообщите врачу, если у вас появилась новая или усугубилась опухоль, так как это может быть знаком тромба в сосудах.

Лекарства

Принимайте все лекарства, как предписано вашим доктором. В основном лекарства могут включать наркотические и ненаркотические таблетки от боли, препараты для разжижения крови, смягчители стула и противотошнотные лекарства.

Не забудьте поговорить с вашим доктором о всех ваших препаратах, таких как добавки и витамины. Ваш врач подскажет вам, какие препараты можно продолжать принимать во время приёма лекарств от боли.

Особенно важно предотвратить любые бактериальные инфекции в вашем искусственном суставе. Ваш врач может посоветовать вам принять антибиотики, когда есть риск бактериальной инфекции, например, когда вы идете к стоматологу. Не забудьте поговорить с врачом, прежде чем вы пойдете к стоматологу. Так же сообщите вашему стоматологу, что вы прошли через операцию замены тазобедренного сустава. Вы, возможно, пожелаете приобрести медицинскую карточку и носить её с собой, что бы в случае чрезвычайной ситуации, медицинский персонал знал, что у вас есть искусственный сустав.

Диета

К тому времени, когда вас выпишут из больницы, вы должны уже кушать обычную пищу. Ваш врач может рекомендовать, чтобы вы принимали железо и витаминные добавки. Вам также, может быть, рекомендуется избегать витамина K и продуктов, богатых витамином K, если вы принимаете лекарства для разжижения крови, такие как варфарин (Кумадин). К продуктам, богатым витамином K, относятся брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, печень, зеленая фасоль, нут, чечевица, соевые бобы, соевое масло, шпинат, салат, репа, капуста и лук.

Продолжайте пить много жидкости, но постарайтесь ограничить потребление кофе и избегать употребления алкоголя. Вы должны продолжать наблюдать ваш вес, чтобы избежать лишнего веса и добавления больше стресса на сустав.

Возобновление нормальной деятельности

После того, как вы вернетесь домой, вы должны быть активными. Суть заключается в том, чтобы не делать слишком много, слишком рано. Хотя вы можете ожидать некоторые хорошие дни и некоторые плохие дни, вы должны заметить постепенное улучшение с течением времени. Как правило, будут применяться следующие руководящие принципы:

Нагрузка на сустав

Следуйте конкретным инструкциям вашего врача об использовании трости, ходунков или костылей, и когда вы можете добавить вес на ногу. Полный вес на сустав может быть разрешен незамедлительно или может быть отложен на несколько недель в зависимости от типа операции, которую вы прошли. Спортивные занятия, езда на велосипеде и т.д. - согласно инструкций вашего врача.

Вождение машины

В большинстве случаев это безопасно возобновить вождения, когда вы больше не принимаете наркотические обезболивающие лекарства, и когда ваши силы и рефлексы вернулись в более нормальное состояние. Ваш врач поможет вам определить, когда это будет безопасно возобновить вождение машины.

Сексуальная активность

Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом о том, как скоро вы можете безопасно возобновить половую активность. В зависимости от вашего состояния вы можете быть в состоянии возобновить половую активность в течение нескольких недель после операции.

Спальные позиции

В зависимости от вашей операции ваш врач может попросить вас избежать некоторых спальных позиций или спать с подушкой между ног на длительное время. Спросите своего врача, какие спальные позиции безопасны и наиболее подходящие для вас.

Вернуться к работе

В зависимости от вида деятельности, что вы делаете на работе и скорости восстановления, - это может занять несколько недель, прежде чем вы сможете вернуться к работе. Ваш врач посоветует вам, когда это безопасно для возобновления нормальной работы.

Спорт и упражнения

Продолжать делать упражнения, предписанные вашим физиотерапевтом, по крайней мере в течение 2-х месяцев после операции. В некоторых случаях ваш врач может рекомендовать занятия на стационарном велосипеде, чтобы помочь сохранить тонус мышц и держать ваши бедра гибким.

Как только ваш врач дает вам добро, вы можете вернуться к большинству спортивных занятий, которые вы делали до замены тазобедренного сустава:

Ходить, как вы бы хотели, но помните, что ходьба не является заменой упражнений, предписанных врачом и физиотерапевтом.

Плавание является отличным видом упражнения после замены тазобедренного сустава; Вы можете начать, как только швы будут удалены, и рана зажила.

Они накладывают меньше стресса на тазобедренный сустав и предпочтительнее, чем высокоэффективные занятия спортом, таким как бег трусцой, игра в Сквош и лыжи.

Путешествия самолётом

Изменения давления и неподвижность может вызвать опухоль вашего тазобедренного сустава, особенно если вы ещё в процессе восстановления. Спросите своего врача, прежде чем вы будете путешествовать на самолете. При переходе через инспекции по безопасности, помните, что в зависимости от чувствительности детекторов металла искусственный сустава может вызвать сигнал. Предупредите службу безопасности о вашем искусственном суставе, прежде чем вы будете проходить через рамку металлоискателя. Вы, возможно, пожелаете предъявить медицинскую карточку, где указано, что у вас был заменен сустав.

Что можно и что нельзя делать.

Меры предосторожности могут варьироваться в зависимости от рекомендаций вашего врача хирургической техники. Ваш врач и физиотерапевт предоставят вам список: что можно и что нельзя делать. Эти меры предосторожности помогут предотвратить вывих нового сустава и обеспечат надлежащее исцеление. Вот некоторые из наиболее распространенных мер предосторожности:

Что нельзя делать

Не перекрещивайте ваши ноги в коленях по крайней мере 6-8 недель.

Не садитесь низко, когда ваши колени выше, чем ваши бедра.

Не наклоняться вперед сидя, или когда вы садитесь.

Не пытайтесь подобрать что-то на полу, в то время, как вы сидите.

Не выворачивайте ваши ноги чрезмерно внутрь или наружу, когда вы наклоняетесь вниз.

Не тянитесь вниз за одеялом, когда в постели.

Не сгибайтесь в талии больше, чем на 90 градусов.

Что можно делать

Поддерживайте ногу прямо - лицом вперед.

Держите пораженную ногу спереди, когда вы садитесь или встаёте.

Стойте прямо, когда пользуетесь кухней или используете высокий табурет на кухне.

Вставайте на колено оперированной ноги (плохая сторона).

Используете лед, чтобы уменьшить боль и отек, но помните, что лед снизит чувствительность. Не прикладывайте лед прямо на кожу; использовать пакет со льдом или обернуть влажным полотенцем.

Разогрейте мышцы и сустав перед физическими упражнениями, что бы увеличить диапазон движения. Используйте грелку или горячее, влажное полотенце на 15-20 минут.

Сократите ваши упражнения, если ваши мышцы начинают болеть, но продолжайте их делать!