ПРИЛОЖЕНИЕ 3[3]

Руководство к упражнениям при полной замене тазобедренного сустава

Регулярные физические упражнения имеют важное значение для полного восстановления после замены тазобедренного сустава. Они восстанавливают силы, подвижность бедра и способствуют постепенному возвращению к повседневной деятельности. Ваш хирург-ортопед и физиотерапевт может рекомендовать, что бы вы занимались по 20-30 минут, 2 или 3 раза в день для вашего скорейшего выздоровления. Они могут предложить некоторые упражнения, например, как показано ниже.

Это руководство может помочь вам лучше понять ваши упражнения и деятельность программы под наблюдением физиотерапевта и ортопеда. Для обеспечения безопасного восстановления не забудьте проконсультироваться с вашим терапевтом или хирургом перед выполнением любого из описанных и показанных упражнений (см. - вэб-сайт в интернете).

Ранние послеоперационные упражнения

Следующие упражнения помогут увеличить циркуляцию крови в ноге и ступнях, который имеет важное значение для предотвращения образования сгустков крови. Они также поможет укрепить мышцы и улучшить движения тазобедренного сустава.

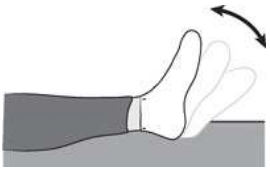
Как только вы в состоянии начинать упражнения, вы можете начать их в послеоперационной палате вскоре после операции. Вы можете вначале чувствовать себя неудобно, но эти упражнения помогут ускорить ваше выздоровление и фактически уменьшает послеоперационные боли.

Лодыжки насосы

Медленно толкать стопу вверх и вниз.

Повторите это упражнение несколько раз, каждые 5 или 10 минут.

Эта тренировка начинается сразу после операции и периодически продолжаете до тех пор, пока вы полностью не восстановитесь.

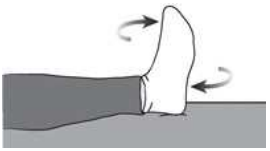


Лодыжки вращение

Двигайте, поверните вашу стопу внутрь к другой ноге и затем наружу от этой ноги.

Повторите 5 раз в каждом направлении.

Сделайте 3 или 4 занятия в день.



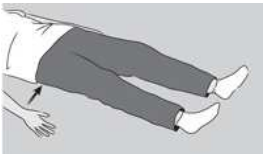
[3] Информация взята с вэб-сайта www.orthoinfo.aaos.org. Американская академия хирургов-ортопедов.

Сгибание колена, лёжа на кровати

Подтяните ногу к ягодице, сгибая колено и сохраняя ваши пятки на кровати. Не позволяйте вашему колену уйти внутрь. Держите ваше колено в максимально согнутом положении 5-10 секунд и затем выпрямите.

Повторите 10 раз. Сделайте 3 или 4 занятия в день.

Напряжение ягодиц

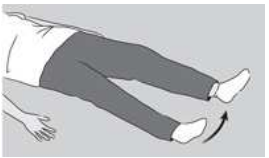


Напрягите мышцы ягодиц и удерживайте до 5 секунд.

Повторите 10 раз.

Сделайте 3 или 4 занятия в день.

Упражнение по растяжке в сторону

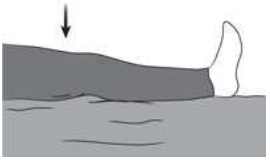


Передвиньте ногу в сторону, насколько вы можете, а затем обратно.

Повторите 10 раз.

Сделать 3 или 4 занятия в день

Четырехглавая мышца



Напрягите мышцы бедра. Попытайтесь выпрямить колено. Задержитесь на 5-10 секунд.

Повторите это упражнение 10 раз в течение 10-минутного периода, отдых одну минуту и повторить.

Продолжайте, пока не почувствуете усталость в вашем бедре.

Поднимание прямой ноги

Напрягите мышцы бедра с полностью выпрямленным коленом на кровати. Поднимите ногу 10-15 сантиметров. Задержитесь на 5-10 секунд. Медленно опустите.

Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете усталость в вашем бедре

Повторите 10 раз. Сделать 3 или 4 сеанса в день.

Упражнения стоя

Вскоре после операции вы сможете вставать с постели. Вам потребуется вначале помощь, после того, как вы восстановите свои силы и вы сможете стоять самостоятельно. Следующие упражнения нужно делать стоя на твердой поверхности и держась за поручень или стенку.

Поднимание колена стоя

Поднимите оперированную ногу к груди. Не поднимайте ваши колена выше талии. Удерживайте в течение 2 или 3 с. и опустите вашу ногу вниз.

Повторите 10 раз.

Сделайте 3 или 4 занятия в день.

Отведение бедра в сторону стоя

Проверьте, что бы ваши бедра, колени и стопы были направлены прямо вперед. Держите ваше тело прямо. Выпрямьте колено и поднимите ногу в сторону. Медленно опустите ногу обратно на пол.

Расстягивание бедра стоя

Поднять прооперированную ногу назад медленно. Старайтесь держать спину прямо. Удерживайте в течение 2 или 3 секунд. Возвратите ногу на пол.

Повторите 10 раз.

Сделать 3 или 4 сеанса в день.

Ранняя активность

Вскоре после операции вы начнете ходить на короткие расстояния в больничной палате и выполнять несложную повседневную деятельность. Эта ранняя активность помогает вашему выздоровлению и помогает бедру обрести свою силу и мобильность.

Ходьба

Правильная ходьба - это лучший способ помочь вашему восстановлению бедра. Во-первых, вы будете ходить с помощью ходунков или костылей. Ваш хирург или терапевт скажет вам, сколько веса можно нагружать на ногу.

Стойте комфортно и распределите свой вес равномерно сбалансировано на свои ходунки или костыли. Переместите свои ходунки или костыли на небольшое расстояние вперед, затем перенесите вперед прооперированную ногу с выпрямленным коленом, продолжая касаться пола пяткой. С продвижением вперед, колено и голеностоп будет сгибаться и вся ваша стопа будет полностью на полу, что посодействует равномерной нагрузке и ее отдыху на полу. Чтобы закончить этот шаг,

поднимите ногу с пола, ваше колено и бедро согнутся, так что вы можете наклониться вперед для следующего шага. Помните, что сначала прикасаетесь пяткой, затем разгибаете ногу, затем поднимаете ногу от пола.

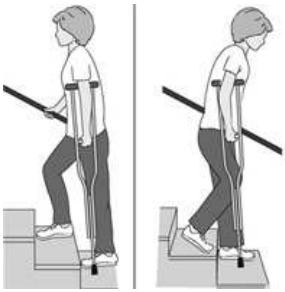
Старайтесь ходить ритмично и гладко, как вы можете. Не спешите. Отрегулируйте длину своего шага и скорость так, чтобы вы ходили с равномерным ритмом. Когда ваша мышечная сила и выносливость улучшится, вы сможете проводить больше времени на прогулке. Вы будете постепенно переносить больше веса на ногу. Вы начнете использовать трость в руке, противоположной вашей прооперированной ноге, и, в конце концов, ходить без вспомогательный приспособлений.

Когда вы можете ходить и стоять дольше 10 минут и ваши ноги достаточно сильны, так что вы не опираетесь на свои ходунки или костыли, вы можете начать использовать один костыль или трость. Держите костыль или трость в руке, противоположной стороне прооперированной ноги.

Как ходить по лестнице.

Способность подниматься и спускаться по лестнице требует и силу, и гибкость. Во-первых, вам понадобится поручень для поддержки, и вы сможет пойти только один шаг за один раз. Всегда начинайте вверх по лестнице с вашей непрооперированной ноги и вниз по лестнице с прооперированной ноги. Изначально вам, возможно, потребуется помощь, пока вы не восстановили большую часть своей силы и мобильности.

Восхождение по лестнице является отличным упражнением для укрепления мышц и тренировки на выносливость. Не пытайтесь подниматься по лестнице, у который ступени выше стандартной высоты (7 дюймов) и всегда пользуйтесь перилами для равновесия. Как вы станете сильнее и подвижнее, вы можете начать подниматься по лестнице как обычно: одна нога на одну ступеньку и другая на следующую ступеньку.



Продвинутые упражнения и активность

Боль от тазобедренного сустава до операции, боль и отек после операции ослабили ваши мышцы бедра. Полное восстановление займет много месяцев. Следующие упражнения и занятия помогут вашим тазобедренным мышцам полностью восстановиться.

Эти упражнения следует делать по 10 повторений 4 раза в день. Поместите одну сторону трубки вокруг лодыжки вашей прооперированную ноги и прикрепите противоположный конец трубки к неподвижному объекту, например к двери или тяжелой мебели. Держитесь за стул или стол для баланса.

Упражнения с эспандером

Размятие бедра под нагрузкой.

Встаньте прямо, ноги слегка врозь. Передвиньте прооперированную ногу вперед, держа колено прямо. Медленно верните ногу в прежнюю позицию.

Отведение бедра в сторону под нагрузкой.

Встаньте боком к двери, к которой крепится эспандер и отведите свою прооперированную ногу в сторону. Медленно верните ногу в прежнюю позицию.

Движение бедра под нагрузкой.

Встаньте лицом к двери, к которой крепится эспандер, и вытяните ногу прямо назад. Вернуть ногу к своей прежней позиции.

Занятия на велотренажере

Занятия на стационарном велосипеде отлично помогают восстановить силу мышц и подвижность сустава.

Сначала отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы нижняя часть ноги чуть касалась педали, колени почти прямые. Вначале крутите педали назад. Начните крутить педали вперед только после того когда вы можете комфортно двигаться, вращая педали назад.

Как вы станете сильнее (примерно от 4 до 6 недель), постепенно увеличьте нагрузку на велосипеде. Занимайтесь на велотренажере по 10-15 минут два раза в день, постепенно до 20-30 минут, 3 или 4 раза в неделю.

Ходьба

Ходите с тростью, пока вы не восстановите свои навыки баланса. Вначале идти 5 или 10 минут, 3 или 4 раза в день. Когда ваша сила и выносливость улучшится, можно ходить по 20-30 минут, 2 или 3 раза в день. После того, как вы полностью восстановились, регулярные прогулки по 20-30 минут, 3 или 4 раза в неделю, помогут поддерживать ваши мышцы.

Результаты

Отличие вашего нового тазобедренного сустав от обычного

Вы можете почувствовать некоторое онемение кожи вокруг раны. Вы также можете чувствовать некоторую скованность, особенно при избыточном сгибании. Эти различия часто уменьшаются со временем, и большинство пациентов находят, что они незначительны по сравнению с болью и ограничением функции, которые вы испытывали до операции.

Ваш новый тазобедренный сустав может активировать детекторы безопасности в аэропортах и некоторых зданиях. Сообщите агенту безопасности о замене тазобедренного сустава, если сигнализация активирована. Вы можете попросить у вашего хирурга-ортопеда карточку, подтверждающую, что у вас искусственный тазобедренный сустав.

Защита вашего тазобедренного сустава

Есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы защитить эндопротезирование тазобедренного сустава и продлить срок службы эндопротеза тазобедренного сустава.

Они заключаются в следующем.

• Участие в регулярной программе легких физических упражнений для поддержания тонуса мышц и подвижности нового сустава.

• Принимать специальные меры предосторожности, чтобы избежать падений и травм. Если вы сломаете кость ноги, вам может потребоваться еще одна операция.

• Убедитесь, что ваш стоматолог знает, что у вас заменен тазобедренный сустав. Поговорите с вашим хирургом-ортопедом, нужно ли вам принимать антибиотики перед стоматологическими процедурами.

• Посещайте вашего хирурга-ортопеда периодически для профилактического обследования и рентгеновских снимков, даже если вам кажется, что тазобедренный сустав в порядке.