



Михаил Микеладзе
Ортопед-травматолог

ПАЦИЕНТУ

Восстановление после операции

От первых часов до трёх месяцев: упражнения,
повседневная жизнь, сроки и те признаки, при которых
надо звонить не откладывая.



Пациент

.....

Дата операции

.....

Первый контрольный
визит

.....



BAU International Hospital, Батуми, улица Генерала Аслана Абашидзе N14
+995 555 72 72 55 · drmikeladze.com

Отсканируйте телефоном

НАЧАЛО

Первые часы и дни

Восстановление начинается в тот же день, когда проводится операция. Ранняя активизация снижает риск тромбоза, пневмонии и пролежней, поэтому встают на ноги как можно раньше.

● ДЕНЬ ОПЕРАЦИИ

Спинальная анестезия обычно действует от двух с половиной до четырёх часов. Чувствительность и движение возвращаются сначала от стопы, затем выше. Как только состояние стабильно, вы встанёте вместе с физиотерапевтом и делаете первые шаги в палате с ходунками.

● ПЕРВАЯ НОЧЬ

Самая утомительная ночь, и это ожидаемо. О боли говорите вовремя и не ждите, пока она усилится.

● ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ДЕНЬ

Дистанция ходьбы постепенно растёт. С инъекций переходите на таблетки. Физиотерапевт научит подъёму и спуску по лестнице.

● ВЫПИСКА

Происходит по критериям, а не по календарю. Обычно максимум через два дня. Главный вопрос в том, можете ли вы безопасно находиться дома.

Критерии выписки

- | | |
|--|---|
| ☐ Самостоятельная ходьба с ходунками | ☐ Контроль боли таблетками |
| ☐ Прохождение лестницы, если дома есть лестница | ☐ Стабильное состояние раны |
| ☐ Подъём с кровати и укладывание самостоятельно | ☐ Безопасные условия и помощь дома |

До выписки стоит задать несколько вопросов: какой препарат, в какое время и сколько принимать, когда и как мыться, какая нагрузка допустима на ногу и по какому номеру звонить. Эти ответы надо иметь письменно, желательно в присутствии члена семьи.

САМАЯ ВАЖНАЯ СТРАНИЦА

Когда надо звонить не откладывая

Дискомфорт в период восстановления нормален. Но есть признаки, при которых ждать не стоит. В таком случае звоните или обратитесь в неотложную службу.

- Температура выше 38 градусов, особенно с ознобом
- Выделения из раны, покраснение, жар или неприятный запах
- Внезапное и сильное усиление боли, которое не снимается препаратом
- Односторонний, болезненный отёк или покраснение голени
- Одышка, боль в груди или внезапная слабость
- Невозможность опереться на ногу или внезапно ощутимое изменение её длины
- Звук из сустава вместе с болью
- Онемение ноги или внезапное ограничение движения
- Невозможность опорожнить мочевой пузырь
- Падение или травма, даже если боль не сильная

ЗВОНИТЕ



+995 555 72 72 55

Спросить всегда лучше, чем ждать. Никогда не думайте, что звоните «не вовремя».

Что ожидаемо и не требует тревоги

- **Умеренная боль и утомляемость.** Организм работает на восстановление, поэтому нехватка энергии нормальна.
- **Отёк,** особенно к концу дня. Он может держаться несколько недель или даже месяцев.
- **Синяк на бедре.** Синее или желтоватое пятно, иногда достигающее до колена: кровь распространяется в тканях по направлению силы тяжести и постепенно исчезает.
- **Снижение настроения на второй или третий день.** Известное и обычно временное явление.

Разница простая: ожидаемое ощущение постепенно ослабевает, а тревожный признак появляется внезапно или усиливается. При сомнении лучше позвонить.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

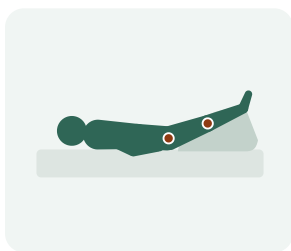
Рана, боль и отёк

Рана

- Рана должна быть сухой и чистой.
- В основных случаях ежедневная перевязка не нужна.
- Конкретную инструкцию о времени мытья вы получаете при выписке.
- Лежать в ванне в первые недели обычно не рекомендуется: вход и выход по мокрой поверхности неустойчивы. Душ безопаснее.
- Рубец принимает окончательный вид в течение месяцев.

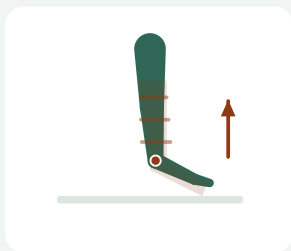
Боль

- Обезболивающее принимайте по графику, а не только когда уже тяжело.
- Цель в том, чтобы боль была на уровне, который не мешает ходьбе и занятиям.
- Послеоперационная боль постепенно уступает место мышечной: первая уменьшается, а вторая это признак активности.
- Острая боль во время упражнения это сигнал остановиться.



Отёк

Отёк ноги и стопы в первые недели обычен и к концу дня более выражен. Это не признак осложнения, если его не сопровождают температура, покраснение или внезапное одностороннее усиление. Помогают приподнятое положение ноги при отдыхе, компрессионные чулки и холод по указанию врача.



Профилактика тромбоза

Одновременно работают три вещи: назначенный врачом препарат, компрессионные чулки и, что важнее всего, движение. Насос стопой, глубокое дыхание и приём жидкости снижают риск пневмонии и тромбоза. Долгое неподвижное сидение и целый день в постели одинаково нежелательны.

Ритм дня такой: короткая прогулка, затем отдых с приподнятой ногой, затем один блок упражнений. Провести целый день в постели такая же ошибка, как одна длинная и утомительная нагрузка.

УПРАЖНЕНИЯ

С первых дней: лежа

Задача первой недели это безопасное передвижение, уход за раной и возвращение повседневных действий. Это не интенсивная фаза занятий.

Схема это ориентир, а не правило. Это обычные реабилитационные значения. Физиотерапевт или врач может изменить их под ваше состояние: в таком случае новая цифра вписывается в карточку от руки.



1 Насос стопой

Лежа на спине потяните стопы на себя, затем вытяните от себя. Медленно и с полной амплитудой.

Внимание: Это упражнение первого же дня, и оно помогает кровообращению.

10-15 повторений · раз в час, пока не спите



2 Напряжение передней группы бедра

Лягте на спину, нога выпрямлена. Напрягите переднюю мышцу бедра так, будто прижимаете колено к матрасу. Задержите и медленно расслабьте.

Внимание: Движение почти не видно: работает мышца, а не сустав.

удержание 5 секунд · 10 повторений · 3 раза в день



3 Напряжение ягодичных мышц

Лежа на спине сожмите ягодичные мышцы так, будто прижимаете их друг к другу. Задержите и расслабьте.

Внимание: Именно эти мышцы стабилизируют сустав при ходьбе, и именно их слабость вызывает хромоту.

удержание 5 секунд · 10 повторений · 3 раза в день



4 Подтягивание пятки

Лежа на спине медленно подтяните пятку к ягодице так, чтобы она не отрывалась от матраса, затем так же медленно выпрямите ногу.

Внимание: Амплитуда такая, какая комфортна. Насильно сгибать не нужно.

10 повторений · 3 раза в день



5 Отведение ноги лежа

Лягте на спину, ноги выпрямлены. Отведите оперированную ногу в сторону так, чтобы стопа была направлена в потолок, затем медленно верните.

Внимание: Туловище остаётся неподвижным: двигается нога, а не таз.

10 повторений · 3 раза в день

УПРАЖНЕНИЯ

Стоя, с опорой



6 Отведение ноги стоя

Возьмитесь за прочную опору. Отведите выпрямленную ногу в сторону, стопа направлена вперёд, затем медленно верните.

Внимание: Туловище остаётся ровным и в сторону не наклоняется.

10 повторений · 3 раза в день



7 Подъём колена стоя

Возьмитесь за опору. Поднимите колено вперёд на контролируемую высоту, затем медленно опустите.

Внимание: Высоту подъёма определяет физиотерапевт. Быстрого, инерционного движения быть не должно.

10 повторений · 3 раза в день



8 Отведение бедра назад

Возьмитесь за опору. Отведите выпрямленную ногу назад, сохраняя туловище ровным, затем медленно верните.

Внимание: Поясница назад не прогибается. Движение идёт от бедра, а не от спины.

10 повторений · 3 раза в день

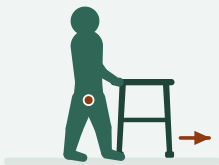


9 Равновесие

Возьмитесь за опору и встаньте на одну ногу. Когда это станет комфортно, касайтесь опоры только пальцами.

Внимание: Это упражнение добавляется позже, с разрешения врача или физиотерапевта.

удержание 10-20 секунд · 3-5 повторений · 2 раза в день



10 Ходьба с ходунками

Ручки на уровне запястья, локоть слегка согнут. Порядку шагов научит физиотерапевт.

Внимание: Ходунки нужны минимум две недели, некоторым три. После визита через две недели вы, как правило, переходите на трость.

5-10 минут · 4-6 раз в день, с постепенным увеличением



11 Подъём и спуск по лестнице

Подъём начинается со здоровой ноги, спуск с оперированной. Ходунки на лестнице не используются: одна рука на поручне, в другой трость, которая следует за оперированной ногой.

Внимание: Трость для лестницы нужна с первых дней.

5-10 ступеней · 2 раза в день

ДОМА И ДАЛЬШЕ

Повседневная жизнь и сроки

Основное правило простое: ходите регулярно и короткими отрезками, отдыхайте часто, не сидите долго без движения.

Что можно

- ✓ Ходьба по квартире и во дворе, короткими отрезками
- ✓ Лестница, с поручнем и тростью
- ✓ Садиться и вставать с прочного, достаточно высокого стула
- ✓ Лёгкие домашние дела

Чего нельзя на этом этапе

- ✗ Поднимать тяжёлое
- ✗ Долго стоять на одном месте
- ✗ Сидеть в низком и мягком кресле
- ✗ Лежать в ванне и водить автомобиль

Сон

Сначала многие спят на спине или на здоровом боку, с подушкой между ног. На оперированный бок ложатся тогда, когда это станет комфортно.

Одевание

Сядьте на прочный стул. Сначала оденьте оперированную ногу, затем вторую. При снятии наоборот.

Посадка в автомобиль

Сиденье отодвинуто назад, спинка слегка откинута. Сначала сядьте, затем внесите ноги.

ВОПРОС	ОБЫЧНО
Душ	по состоянию раны, обычно в первые же дни
Вождение автомобиля	в среднем через 6 недель, при операции на правой ноге позже
Сидячая работа	через 4-6 недель
Физическая работа	через три месяца
Перелёт	обычно через 1 неделю, после подтверждения врача
Плавание	после полного заживления раны, обычно через 4-6 недель
Половая жизнь	примерно через 1.5 месяца

Две типичные ошибки. Излишняя спешка: преждевременный отказ от ходунков или трости портит походку, и хромота остаётся привычкой. Излишняя осторожность: уменьшение движения ослабляет мышцу. Все сроки уточняются на визите, а единственное полезное сравнение это сравнение с собственной прошлой неделей.



Михаил Микеладзе

Ортопед-травматолог

Реабилитация это курс, а не эпизод

К трём месяцам большинство пациентов возвращается к обычной жизни. Прекращение занятий прекращает и результат.

Контрольные визиты

Через две недели: снятие швов, рентген и анализы. Затем через полтора месяца, три месяца, шесть месяцев и один год. Визит нужен и тогда, когда ничего не беспокоит.

Что остаётся навсегда

Регулярная активность: ходьба, плавание, велосипед. Контроль веса. Каждому врачу, включая стоматолога, говорите, что у вас протез сустава.

Связаться

+995 555 72 72 55
info@drmikeladze.com
drmikeladze.com

Клиника

BAU International Hospital
улица Генерала Аслана Абашидзе N14
Батуми, Грузия

Подробнее на сайте

drmikeladze.com/ru/recovery · Восстановление день за днём
drmikeladze.com/ru/faq · Частые вопросы
drmikeladze.com/ru/blog · Статьи о реабилитации и спорте