

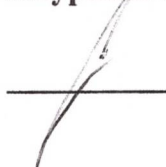
**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ**  
**ОБЛАСТИ**  
**АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА**  
**(ГАУЗ АО «АОКБ»)**

**«ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕМ КОЛЕННОГО**  
**СУСТАВА»**

**(Информационно-методическое письмо)**

**Подготовил:**

**Заведующий травматологическим**  
**отделением - врач - травматолог –**  
**ортопед, главный внештатный**  
**специалист травматолог - ортопед**  
**министерства здравоохранения**  
**Амурской области**



**М.И. Тюрин**

Благовещенск, 2023г.

Уважаемые коллеги!

Организационно-методическое отделение ГАУЗ АО «Амурская областная клиническая больница» направляет вам информационно-методическое письмо:

**«ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕМ КОЛЕННОГО СУСТАВА»**

Данное информационно-методическое письмо представлено обращением к пациентам, которым предстоит операция по эндопротезированию коленного сустава и может быть использовано для распространения медицинскими работниками в медицинских организациях среди вышеуказанных пациентов.

# «ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕМ КОЛЕННОГО СУСТАВА»

## (Информационно-методическое письмо)

### Рекомендации для дома

- Во время поездки из больницы домой сядьте на сиденье, на которое положено возвышение, сиденье должно быть отодвинуто назад и спинка должна быть опущена.
- Одевание нижней части тела и надевание чулок/ носков без вспомогательных средств разрешено через 2–4 дня после операции.
- Используйте специальные возвышающие стельки, чтобы компенсировать разницу в длине ног.
- Использование компрессионного трикотажа не менее 6 недель с момента выписки из стационара.
- Садиться за руль автомобиля раньше 6-10 недель после операции. Вождение автомобиля может быть возобновлено, когда колено сможет сгибаться достаточно для того, чтобы легко садиться и выходить из автомобиля, и когда восстановится мышечный контроль достаточный для нормального вождения автомобиля.
- Первые шесть недель после операции желательно избегать приема горячей ванны и лучше принимать душ.

При заходе в ванную всегда садитесь на край, противоположный крану. Ноги по очереди перенести в ванную, при этом всю нагрузку следует перенести на руки, которыми Вы должны прочно держаться за края. При этом всю нагрузку следует перенести на слегка согнутую здоровую ногу, а оперированную лучше держать выпрямленной.

Также осторожно следует выходить из ванны, опять сосредоточив всю нагрузку на руках и здоровой ноге. Оперированная нога плавно перемещается из ванны, оставаясь в выпрямленном положении. Если Вы чувствуете себя не уверенно, воспользуйтесь помощью своих близких.

Категорически не разрешается в течение первых 1.5 - 3 месяцев посещение бани и сауны (ограничение высоких температур важно для профилактики образования тромбов в оперированной ноге). По этой же причине мы не рекомендуем в первые три месяца после операции массаж оперированной ноги.

- Половую жизнь можете возобновить через 6–8 недель после операции. Избегайте положений, вредных для коленного сустава. Беременность не запрещена.
- Во время работы старайтесь не перегружать колено с протезом, вставать на колени при прополке в саду, при проведении отделочных строительных работ и пр.

- Пользуйтесь надежной обувью на прочной подошве. Будьте осторожны с обувью на платформе и с высокими каблуками!

- Старайтесь избегать спотыканий и поскользываний, например, на скользком полу в сауне или ванной комнате, на коврах и на льду.

- При движении по неровной поверхности пользуйтесь вспомогательными средствами: тростью, костылями и палкой с шипом для ходьбы по льду.

- Для сохранения конечного растяжения протезированного колена полезно время от времени лежать на животе.

- В случае болезненности протезированного сустава не стесняйтесь пользоваться ортозом или палочкой для ходьбы для поддержки сустава.

- NB! Строго следите за поддержанием нормального веса тела. Каждый лишний килограмм ускоряет износ искусственного сустава и может вызвать неприятности.

#### **Вам не рекомендуется:**

- Длительно стоять или сидеть на одном месте, гораздо полезнее находиться в движении

- Избегайте переохлаждений, вирусных инфекций, простудных заболеваний.

#### **Крайне нежелательны:**

- поднятие тяжестей, тяжелая атлетика;
- игровые виды спорта;
- спортивный бег;
- спортивные танцы;
- единоборства;
- прыжки, удары ногой, вибрация;
- горные лыжи, сноуборд; сельхозработы.
- ползание на коленях;
- садиться на корточки.

#### **Из спортивных занятий разрешены:**

- плавание;
- настольный теннис;
- бадминтон;
- стрельба;
- неторопливая езда на велосипеде;

- кегельбан;
- гольф;
- небыстрые прогулки на лыжах.

В зависимости от прогресса обычная жизнь, которую вы вели в свободное от работы время, возможна уже между третьей и шестой неделями после операции.

Прежде чем прекратятся боли и спадёт опухоль, может пройти больше трёх месяцев.

Процесс восстановления в вашем коленном суставе будет продолжаться ещё около двух лет.

### Комплекс лечебной физкультуры с 16 по 45 день после операции

#### Двигательный режим – ранний восстановительный (лежа, сидя, стоя)

Этот режим характеризуется преобладанием процессов резорбции разрушенных костных структур и рубцеванием мягких тканей. Основными задачами являются: улучшение трофики мягких тканей бедра и голени; профилактика контрактуры и восстановление функции коленного сустава.

№	Исходное положение	Упражнения	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Дыхательные движения
Выполняются все предыдущие упражнения во всех исходных положениях, добавляются упражнения из исходного положения лежа на животе.					
Активные движения в <b>здоровой</b> конечности, выполняют в среднем темпе					
1	Лежа на спине	Сгибание и разгибание коленного сустава.	20-35	3-5	Сгибание вдох, разгибание выдох
2	Лежа на спине	Отведение ноги в сторону на 30-40°.	10-25	3-5	Отведение вдох, приведение выдох
Отдых 3-5 минут.					
3	Лежа на спине	Стопа на себя. Поднятие прямой ноги вверх на 20-30° от поверхности кровати и ее удержание 3-5 сек.	5-7	3-5	Подтягивание вдох, опускание выдох
Активные движения в <b>оперированной</b> конечности, выполняют в медленном темпе.					
4	Лежа на спине	Стопа на себя и удержание ее в таком положении 3-5 сек.	15-25	3-5	Дыхание произвольное

5	Лежа на спине	Сгибание ноги в коленном суставе на 90° и удерживать в таком положении до 15-20 сек.	10-15	5-7	Дыхание произвольное
Изометрически (статически) сокращать попеременно мышцы ягодиц и бедер обеих ног 3-7 сек., с последующим расслаблением. Выполнять упражнение до чувства усталости в мышцах.					
Активно-пассивные упражнения в здоровой и оперированной конечности.					
6	Сидя на кровати	Обе ноги расслаблены и свисают с кровати. Упражнение «игра в футбол». Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, при этом здоровая нога сгибается, а оперированная нога разгибается и наоборот.	10-20	3-5	Дыхание произвольное
7	Сидя на кровати	Разгибание оперированной конечности в коленном суставе, с помощью здоровой. Здоровая нога заводится под оперированную ногу и разгибает ее.	10-15	3-5	Разгибание вдох, сгибание выдох
8	Сидя на кровати	Стопы стоят на скамейке ровно параллельно друг другу на расстоянии 15-20 см. Попеременное поднятие и опускание стоп вверх и вниз на фиксированных пятках.	10-15	3-5	Дыхание произвольное
Стоя на полу, стопы параллельно друг другу на расстоянии 15-20 см. По бокам поставить два стула спинками к себе. Руки держатся <b>КРЕПКО</b> за спинки стульев.					
9	Стоя	Поднятие на мыски пальцев ног.	3-5	3-5	Поднятие вдох, опускание выдох
10	Стоя	Приседание на 10-15°.	5-7	3-5	Вниз вдох, вверх выдох
11	Стоя	Шаги в сторону влево и вправо до 5 раз в одну и до 5 раз в другую сторону. Стопы стоят параллельно друг другу. Упражнение выполняют медленно.	3-5	3-5	Дыхание произвольное
Изометрически (статически) сокращать попеременно мышцы ягодиц и бедер обеих ног 5-10 сек., с последующим расслаблением. Выполнять упражнение до чувства усталости в мышцах.					
12	Стоя на здоровой ноге	Махи вперед оперированной ногой угол 20-35°.	10-15	2-3	Вперед вдох, назад выдох

13	Стоя на больной ноге	Махи вперед здоровой ногой угол 20-35°.	10-15	2-3	Вперед вдох, назад выдох
14	Стоя	Приседание на 20-25°.	10-15	2-3	Вниз вдох, вверх выдох
Аккуратно перевернуться на живот через здоровый бок с помощью ВАЛИКА между ног.					
15	Лежа на животе. Руки вдоль туловища	Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Оперированную конечность по возможности специалист придерживает руками.	15-25	3-5	Разгибание вдох, сгибание выдох
16	Лежа на животе. Руки вдоль туловища	Попеременное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах. Оперированную конечность по возможности специалист придерживает руками.	15-25	3-5	Дыхание произвольное

## Комплекс лечебной физкультуры с 45 до 70 дня после операции

### Двигательный режим – поздний восстановительный, (лежа, сидя, стоя)

Основными задачами этого режима являются: оптимизация остеоинтеграции компонентов эндопротеза; ускорение регенерации костной ткани; улучшение подвижности в коленном суставе; обучение ходьбе с дозированной осевой нагрузкой на оперированную конечность; улучшение функционального состояния мышц туловища и области коленного сустава.

№	Исходное положение	Упражнения	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Дыхательные движения
Выполняются все предыдущие упражнения во всех исходных положениях, добавляются упражнения из исходного положения стоя с опорой на оперированную конечность.					
Активные движения в <b>здоровой</b> конечности, выполняют в среднем темпе					
1	Лежа на спине	Сгибание и разгибание коленного сустава.	20-35	3-5	Сгибание вдох, разгиб. выдох
2	Лежа на спине	Отведение ноги в сторону на 30-40°.	10-25	3-5	Отведение вдох, привед. выдох
3	Лежа на спине	Круговые вращения в голеностопном суставе в разные стороны.	10-25	3-5	Дыхание произвольное
Отдых по состоянию больного 3-5 минут.					
4	Лежа на спине	Стопа на себя. Поднятие прямой ноги вверх на 20-30° от поверхности кровати и ее удержание 5-10 сек.	10-25	3-5	Поднятие вдох, опускание выдох
Активные движения в <b>оперированной</b> конечности, выполняют в медленном темпе.					

5	Лежа на спине	Стопа на себя и удержание ее в таком положении 3-5 сек.	20-35	3-5	Дыхание произвольное
6	Лежа на спине	Стопа от себя и удержание ее в таком положении 3-5 сек.	20-35	3-5	Дыхание произвольное
7	Лежа на спине	Сгибание и разгибание коленного сустава.	10-25		Сгибание вдох, разгибание выдох
8	Лежа на спине	Стопа на себя. Поднятие прямой ноги вверх до 20° от поверхности кровати и ее удержание до 10 сек.	10-25	3-5	Поднятие вдох, опускание выдох
9	Лежа на животе	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, помогая здоровой ногой оперированной (подложив здоровую под оперированную).	10-25	3-5	Поднятие вдох, опускание выдох
<p>Стоя на полу, стопы параллельно друг другу на расстоянии 15-20 см. По бокам поставить два стула спинками к себе. Руки держатся <b>КРЕПКО</b> за спинки стульев.</p>					
10	Стоя	Поднятие на мыски пальцев ног.	5-10	5-7	Поднятие вдох, опускание выдох
11	Стоя	Приседание до 25°.	5-10	5-7	Вниз вдох, вверх выдох
12	Стоя	Руки на пояс. Шаги в сторону влево и вправо до 5 раз в одну и до 5 раз в другую сторону. Стопы стоят параллельно друг другу.	3-5	5-7	Дыхание произвольное
13	Стоя	Упор одной рукой за поручень. Ходжение вперед и назад при этом ноги сгибать в коленных суставах.	3-5	5-7	Дыхание произвольное
14	Стоя на здоровой ноге	Махи вперед оперированной ногой угол до 35°.	10-15	3-5	Вперед вдох, назад выдох
15	Стоя на больной ноге	Махи вперед здоровой ногой угол до 35°.	10-15	3-5	Вперед вдох, назад выдох
<p>Активно-пассивные упражнения в <b>здоровой и оперированной</b> конечности.</p>					
16	Лежа на спине	Обе ноги прямые. Расстояние между ног 50-60 см. Попеременное подтягивание ног друг к другу, при этом пяткой скользить по поверхности кровати.	10-20	5-7	Подтягивание вдох, и.п. выдох
17	Лежа на спине	Упражнения «ножницы». Выполняется по состоянию здоровья, без боли в оперированном суставе. Медленно. В случае усиления болей, прекратить выполнение упражнения.	15-25	5-7	Дыхание произвольное
18	Лежа на спине	Ноги согнуты в коленных суставах. Расстояние между стоп 20-30 см. Попеременное приведение согнутых конечностей друг к другу.	15-25	5-7	Дыхание произвольное
19	Лежа на спине	Упражнение «велосипед».	10-15	2-3	Дыхание произвольное
20	Сидя на кровати	Обе ноги расслаблены и свисают с кровати. Упражнение «игра в футбол». Попеременное	20-30	5-7	Дыхание произвольное



		сгибание и разгибание ног в коленных суставах, при этом здоровая нога сгибается, а оперированная нога разгибается и наоборот.			
21	Сидя на кровати	Разгибание оперированной конечности в коленном суставе, с помощью здоровой. Здоровая нога заводится под оперированную ногу и разгибает оперированную.	15-25	5-7	Разгибание вдох, сгибание выдох
Отдых 3-5 минут.					
22	Сидя на кровати	Стопы стоят на скамейке ровно параллельно друг другу на расстоянии 15-20 см. Попеременное поднятие и опускание стоп вверх и вниз на фиксированных пятках.	15-25	5-7	Дыхание произвольное

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АМУРСКОЙ**  
**ОБЛАСТИ**  
**АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА**  
**(ГАУЗ АО «АОКБ»)**

**«ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕМ КОЛЕННОГО**  
**СУСТАВА»**

**(Информационно-методическое письмо)**

**Подготовил:**

**Заведующий травматологическим**  
**отделением - врач - травматолог –**  
**ортопед, главный внештатный**  
**специалист травматолог - ортопед**  
**министерства здравоохранения**  
**Амурской области**

**М.И. Тюрин**

Благовещенск, 2023г.