

Реабилитация после эндопротезирования тазобедренного сустава

ВЫПОЛНИЛ:

СТУДЕНТ

КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

ИВАНКОВ А.С.

Определение.

Эндопротезирование тазобедренного сустава – это операция по замене тазобедренного сустава на синтетический протез.



Проблемы:

1. усугубляется атрофия мышц;
2. могут измениться показатели свертываемости крови;
3. нарушается перистальтика кишечника;
4. у пожилых пациентов часто ухудшается работа сердца;
5. могут наблюдаться скачки артериального давления.

Задачи ЛФК:

1. Улучшение кровообращения.
2. Укрепление мышц.
3. Улучшение психоэмоционального состояния.

Противопоказания:

- а) Не допускать сгибания в тазобедренном суставе больше 90 градусов (по отношению к телу). В сидячем положении коленям необходимо находиться немного ниже, чем бедрам (на сиденье стула надо подложить маленькую подушку).
- б) Не скрещивать ноги, а также не допускать смещения прооперированной ноги к линии центра тела.
- в) Не допускать скручивания прооперированной ноги внутрь и наружу. Ступни при ходьбе и поворотах ставить прямо.
- г) Не ложиться на бок прооперированной ноги. При лежании на здоровой стороне между ног следует класть подушку (это предотвратит смещение сустава прооперированной ноги).
- д) Не делать слишком резкие движения бедрами.

В том случае, если боль в области прооперированного сустава усилилась, а также появился отек и повысилась температура, следует немедленно обратиться к врачу.



Нулевая фаза.

«ножной насос» – движения стопой вверх-вниз по несколько раз (это упражнение нужно делать на протяжении всего периода реабилитации);

кратковременное напряжение передней мышцы бедра;

сокращение ягодиц и удержание их в таком положении в течение пяти секунд;

отведение в сторону и возвращение в исходное положение оперированной ноги;

сгибание ноги в колене с поддержкой пятки;

вращение стопой прооперированной ноги по часовой стрелке и против нее;

поднятия оперированной конечности на несколько секунд.

Первая фаза реабилитации.

Первая фаза реабилитации: «строгая забота» (1-4 день после операции)

Цели

Научиться самостоятельно вставать с постели и ложиться в нее.

Научиться самостоятельно ходить с костылями или с ходунками.

Научиться самостоятельно садиться на стул и вставать с него.

Научиться самостоятельно пользоваться туалетом.

Научиться выполнять упражнения.

Опасности

Выполнять правила, предотвращающие вывих эндопротеза: соблюдать правило прямого угла, спать с подушкой между колен

Не лежите на прооперированном боку. Если вы хотите лечь на бок, то ложитесь только на здоровый бок, при этом обязательно положите между колен подушку или валик, который расслабит ягодичные мышцы и не даст им оторваться. Кроме того, подушка снизит вероятность вывиха.

Когда вы лежите на спине, не подкладывайте постоянно под колено подушку или валик – часто так хочется сделать и небольшое сгибание в колене уменьшает боль, но если держать колено все время согнутым, то потом очень трудно восстановить разгибание в тазобедренном суставе, будет трудно начать ходить.

«Строгая забота».



Вторая фаза реабилитации: «обманчивые возможности» (5-21 день после операции).

1. Название «обманчивые возможности» эта фаза получила потому, как боли почти проходят, и пациенту кажется, что он уже может больше, чем позволяет врач. Многие из пациентов пренебрегают правилами, соблюдение которых предотвращают вывих сустава, перестают класть валик между бедер.
2. Нарушение правил может привести к усилению боли и вывиху в прооперированном суставе.

Обучение ходьбе на костылях.



Ходьба по лестнице.



Третья фаза реабилитации: «начало работы» (4-8 недели после операции).

Цели

Перейти с костылей на две и затем одну трость.

Научиться ходить назад.

Восстановить силу мышц бедра.

Восстановить чувство баланса (научитесь балансировать, стоя на одной ноге и придерживаясь о поручень рукой, в четвертой фазе реабилитации усложняйте тренировку баланса, например, стойте на двух ногах на качающейся платформе)

Восстановить движения в тазобедренном суставе: важно полностью и без проблем полностью не только выпрямлять ногу в тазобедренном суставе, но и даже заводить ее на 10-20 градусов назад.

Выполнение нормативов теста «наклон вперед» и теста «встать и пройтись на время» к 8 неделе после операции.

Отказ от трости.

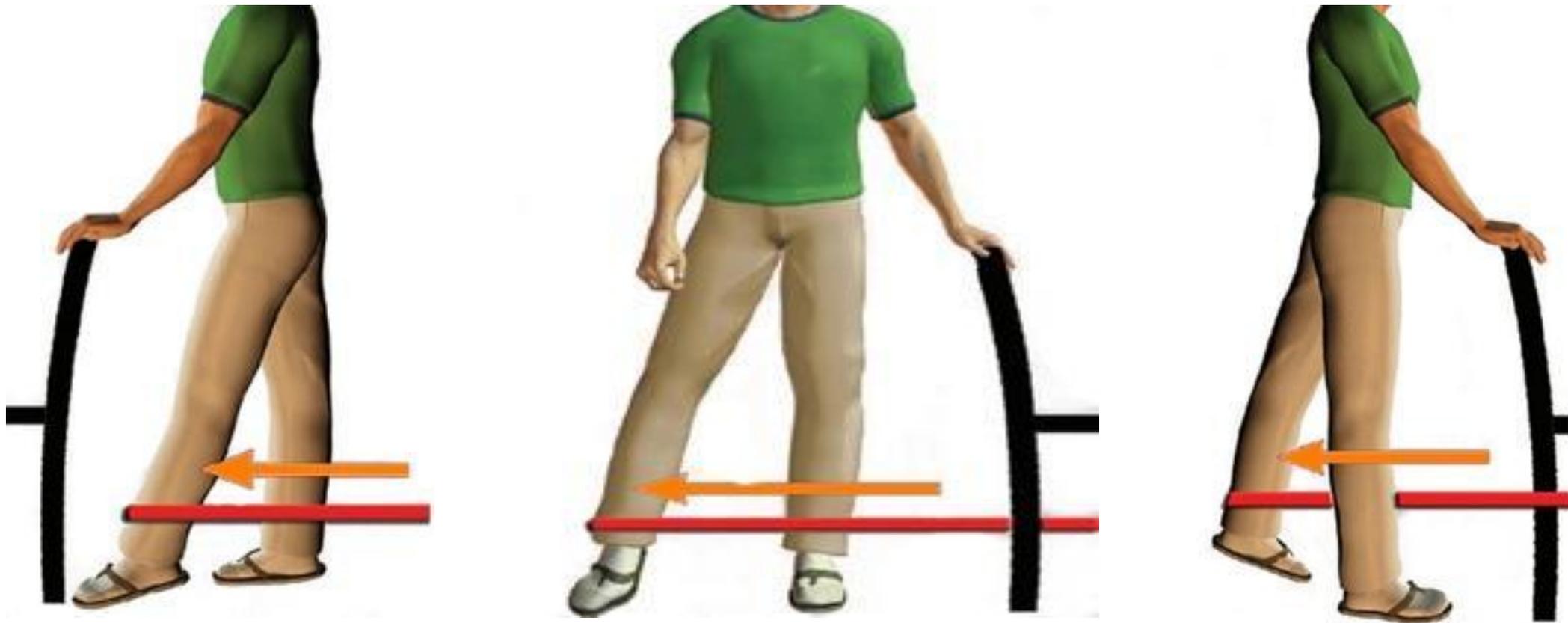
Опасности

Выполнять правила, предотвращающие вывих эндопротеза: соблюдать правило прямого угла, не скрещивать ноги

Избегайте длительного сидения в одной позе (более 1 часа), периодически вставайте и прохаживайтесь

Не делайте упражнения через боль.

Начало работы.



Для скорейшей реабилитации после операции на тазобедренном суставе необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) Убрать все ковровые дорожки в квартире, на которых можно поскользнуться, вообще, стараться не ходить на скользкой поверхности.
- 2) Убрать на время из дома все предметы, имеющие острые углы, а также громоздкую мебель, которая загораживает проход.
- 3) Не носить неудобную обувь.
- 4) Контролировать свои болевые ощущения.

учетом нужд пациента после
эндопротезирования тазобедренного
сустава.



Четвертая фаза реабилитации: «полное восстановление» (9-14 недели после операции).

Цели

Научиться ходить по лестнице задом вверх и вниз.

Выполнять нормативы теста «наклон вперед» и теста «встать и пройти на время» (если результат не достигнут к 8 неделе после операции).

Улучшить нормативы тестов.

Опасности

Не делайте упражнения через боль.

Полное восстановление.



Список используемых сайтов.

Благодарю за внимание.

