

ПАМЯТКА-ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

Что делать, когда и как — после эндопротезирования тазобедренного сустава

Пошаговое руководство по неделям — держите под рукой первые 3 месяца

Эта инструкция объясняет, что происходит на каждом этапе восстановления и что можно и нельзя делать. Сроки указаны ориентировочно — врач может скорректировать их индивидуально в зависимости от вашего состояния, доступа при операции и типа импланта.

Три главных правила первых 6–8 недель

Пока связки и мышцы вокруг нового сустава ещё не окрепли, риск вывиха выше всего. Следующие правила действуют, если врач не дал иных указаний — уточните у своего хирурга, какой хирургический доступ использовался, так как ограничения могут отличаться:

Не делайте этого

- Не сгибайте бедро больше 90° — не наклоняйтесь вперёд из положения сидя, не подтягивайте колено к груди
- Не скрещивайте оперированную ногу с другой — ни сидя, ни стоя, ни лёжа
- Не разворачивайте оперированную ногу и стопу внутрь (носком к другой ноге)
- Не садитесь на низкие, мягкие или без подлокотников сиденья
- Не поднимайте резко тяжести и не делайте резких, скручивающих движений корпусом

Этапы восстановления: что делать и когда

В больнице (обычно 1–5 дней после операции)

Стационарный период

Цель: встать на ноги под контролем персонала, начать безопасно двигаться

- В день операции или на следующий день, под контролем врача, впервые встаёте и делаете первые шаги с ходунками
- Выполняете дыхательные упражнения и движения стопой, которые вам покажут — это профилактика тромбоза и застоя в лёгких
- Учитесь садиться, вставать, ложиться, соблюдая три правила выше
- Ходите правильно с костылями/ходунками и подъёму по лестнице
- Перед выпиской вам называют дату снятия швов и дату контрольного осмотра

Дома, 1–2 недели после операции

Ранний восстановительный период

Цель: безопасный быт, контроль раны и боли, минимальная, но регулярная активность

- Ходите с двумя костылями или ходунками, опираясь на ногу настолько, насколько разрешил врач
- Несколько раз в день выполняете упражнения из комплекса ЛФК, который вам рекомендовали — обычно лёжа или сидя, без нагрузки
- Спите на спине или на здоровом боку с подушкой между коленями
- Одеваетесь сидя, используя обувной рожок с длинной ручкой, чтобы не наклоняться

- Принимаете обезболивающее и препараты для профилактики тромбоза строго по графику
- Ежедневно проверяете шов, температуру и отёк (см. чек-лист после операции)
- Пока не садитесь за руль и не поднимаете ничего тяжелее 2–3 кг

3–6 недель после операции

Переходный период

Цель: постепенно снижать опору на костыли, расширять радиус передвижения

- По разрешению врача переходите с двух костылей на один или на трость — обычно в руке, противоположной оперированной ноге
- Увеличиваете дистанцию и время ходьбы понемногу каждый день, ориентируясь на самочувствие, а не на «через силу»
- Продолжаете ЛФК с постепенным усложнением упражнений, которые добавляет инструктор
- Можно готовить сидя, заниматься лёгкими домашними делами, если это не требует наклонов и скручивания
- Три главных правила (см. выше) всё ещё действуют — до отдельного разрешения врача

6–12 недель после операции

Восстановление силы и уверенности

Цель: вернуть силу мышц, расширить бытовую и социальную активность

- На контрольном осмотре (обычно около 6 недель) врач оценивает снимок и подвижность сустава и может снять часть ограничений
- Постепенно отказываетесь от трости на ровной поверхности, если врач подтвердил, что это безопасно
- Возвращаетесь за руль, только когда врач разрешит и вы уверенно и без боли можете экстренно нажать на педаль тормоза
- Возможен постепенный возврат к сидячей работе — сроки обсудите с врачом индивидуально
- Добавляете в программу ЛФК упражнения на баланс и укрепление мышц бедра и ягодиц по согласованию с инструктором
- Можно постепенно увеличивать бытовую нагрузку: более долгие прогулки, лёгкие поездки, посещения

После 3 месяцев

Поздний период

Цель: возвращение к привычному образу жизни в допустимых пределах

- Большинство бытовых ограничений снимается, если врач подтвердил хорошую стабильность сустава
- Можно постепенно возвращаться к плаванию, ходьбе, велосипеду, лёгкой гимнастике — с разрешения врача
- Контактные виды спорта, бег, прыжки и виды спорта с высоким риском падения обсуждаются с врачом отдельно — как правило, они не рекомендуются
- Продолжаете плановые контрольные осмотры даже при хорошем самочувствии — обычно через год после операции, затем по графику, который назначит врач

Как правильно двигаться в быту

Ходьба с костылями/ходунками

- Сначала выносите вперёд костыли/ходунки, затем оперированную ногу, затем здоровую
- Опирайтесь на костыли и здоровую ногу, а не «повисайте» на подмышках

- Не спешите — устойчивость важнее скорости

Лестница

- Вверх: сначала здоровая нога, затем оперированная, затем костыли/трость
- Вниз: сначала костыли/трость, затем оперированная нога, затем здоровая
- Правило легко запомнить: «здоровая — в рай, больная — из ада» (здоровая нога ведёт вверх, больная — вниз)

Пользуйтесь поручнем, если он есть, и держите в свободной руке трость или один костыль.

Сидя и вставая

- Садитесь на стул с подлокотниками и достаточно высоким сиденьем, нащупывая его ногами, а не падая вниз
- Вставая, отталкивайтесь руками от подлокотников, а не тяните себя за счёт сгибания оперированного бедра
- Оперированную ногу при этом слегка выдвигайте вперёд, а не подгибайте под себя

Когда звонить врачу

Свяжитесь с клиникой незамедлительно, если

- Резко усилилась боль или появился отёк, покраснение, гной в области шва
- Температура выше 38 °C
- Появилось ощущение «щелчка», нестабильности или укорочения ноги
- Резко ограничилась подвижность или нога развернулась в необычное положение — возможные признаки вывиха
- Появилась боль и отёк в икре или внезапная одышка — возможные признаки тромбоза

Частые вопросы

Когда можно принимать душ и ванну?

Душ — как правило, после того как врач осмотрит шов и разрешит контакт с водой (обычно после снятия швов). Ванну, бассейн и открытые водоёмы — только после полного заживления раны, обсудите точный срок с врачом.

Когда можно за руль?

Обычно не раньше 6 недель и только с разрешения врача — важна не боль, а уверенная и быстрая реакция ногой на педали.

Когда можно возвращаться к интимной жизни?

Как правило, после снятия ограничений на сгибание и разворот бедра (индивидуально, обсудите с врачом), с соблюдением тех же трёх правил безопасности.

Когда можно летать на самолёте?

Авиаперелёты обычно не рекомендуются в первые несколько недель из-за риска тромбоза при длительной неподвижности — точный срок и меры профилактики уточните у врача.

Эта инструкция носит общий информационный характер и не заменяет индивидуальные назначения вашего лечащего врача. Сроки и ограничения могут отличаться в зависимости от хирургического доступа, типа импланта и состояния здоровья.