

РАДІСТЬ ЖИТТЯ
замість
БОЛЮ В СУГЛОБАХ



UNITED
ORTHOPEDIC®

Піклуючись
про кожен крок



ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА

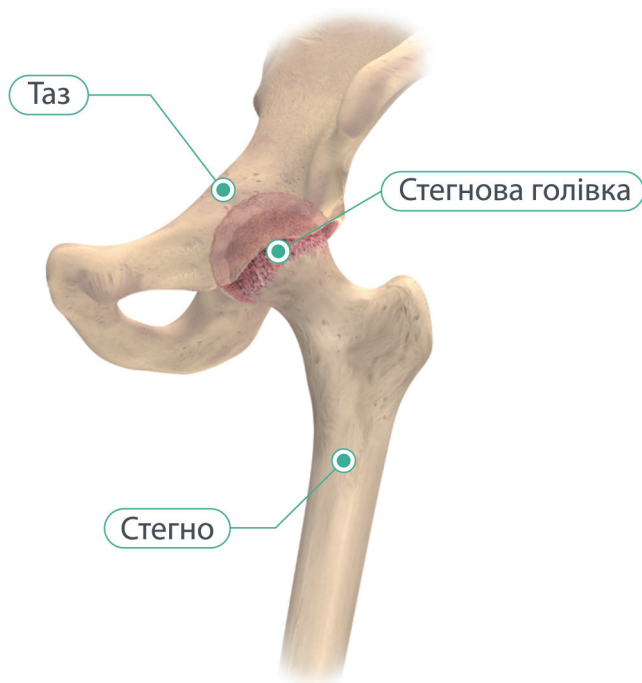
Кульшовий суглоб – це просте кулеподібне з'єднання стегнової кістки з тазом. Крім того, кульшовий суглоб – це найбільш навантажений суглоб¹ людського тіла, підсилений м'язами, хрящами та зв'язками. Ці навколосуглобові структури забезпечують амортизацію суглоба і його плавний безболісний рух.

Пошкодження кульшового суглоба внаслідок артриту або травми при падінні може зменшити його рухливість та спричиняти біль під час руху, або навіть у спокої. Коли внаслідок артриту хрящовий шар зношується, кістки починають тертись одна об одну, що спричиняє біль та обмежує рухливість.

Якщо Ви (або хтось з Ваших близьких) страждаєте від болю та обмеження рухливості в кульшовому суглобі, порадьтеся з лікарем щодо можливості ендопротезування кульшового суглоба, яке поверне Вас до активного життя.

¹ Arthritis Foundation, Анатомія кульшового суглоба: погляд на кульшовий суглоб зсередини, <https://www.arthritis.org/about-arthritis/where-it-hurts/hip-pain/hip-anatomy.php>

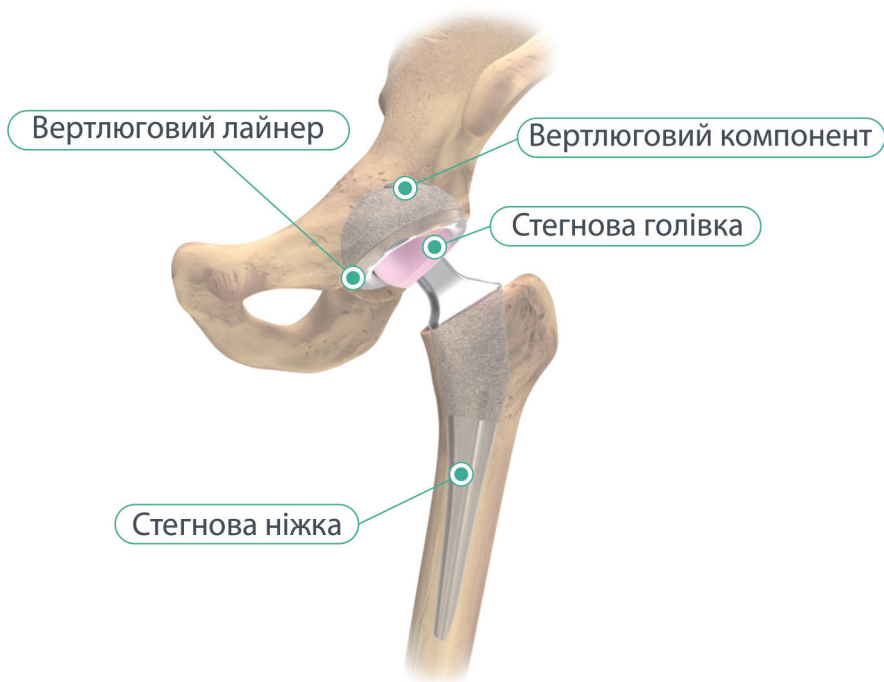
ЯК ПРАЦЮЄ КУЛЬШОВИЙ СУГЛОБ?



Кульшовий суглоб – це кулеподібне з'єднання, в якому кулею є верхній кінець стегнової кістки. Ця куля називається голівкою стегнової кістки. Вона входить у порожнисту частину тазу, яка називається вертлюговою западиною. Положення кулі контролюється м'язами та стабілізується сухожилками, які приєднують до кістки м'язи та зв'язки, з'єднуючи кістки між собою. Структури, що оточують кульшовий суглоб, забезпечують його рух та обертання.

При захворюванні або травмі кульшового суглоба його природний баланс та функціональність можуть порушитись, що призводить до болю, обмеження рухливості, а також створює інші медичні проблеми.

ЩО ТАКЕ ЕНДОПРОТЕЗ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА?



Перед тим, як зважитись на тотальне ендопротезування кульшового суглоба, багато пацієнтів проходять через нескінчене консервативне лікування, що починається з розвантаження суглоба, зміни способу життя, знеболювальних та протизапальних препаратів та/або фізіотерапії. Якщо консервативне лікування не приносить полегшення, оскільки хрящовий шар занадто зношений або почалось руйнування поверхні кістки, лікар може рекомендувати заміну суглоба, тобто ендопротезування, щоб позбавитись болю та повернутись до активного життя.

Під час операції лікар видаляє стегнову голівку, розташовану у верхній проксимальній частині стегнової кістки, а також пошкоджений хрящ вертлюгової западини і встановлює замість них медичні вироби – імпланти, призначені для точного та безболісного відтворення функцій природного суглоба.

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ТОТАЛЬНЕ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА?



Тотальне ендопротезування кульшового суглоба може виконуватись як традиційним, так і мінімально інвазивним методом. Основна різниця між ними полягає у тому, що для мінімально інвазивного доступу хірург робить менший розріз, щоб під час протезування суглоба менше травмувати м'язи та прилеглі структури².

Мінімально інвазивний доступ залишає менший шрам, спричиняє менше болю, скорочує строк госпіталізації, прискорює повернення до активного життя². Порадьтеся з Вашим лікарем, який варіант найкращий у Вашій ситуації.

В обох випадках хірург виконує розріз вздовж бокової частини стегна, щоб відкрити м'язи, а відсунувши їх, отримує доступ до кульшового суглоба. В ході операції лікар видаляє голівку стегнової кістки та замінить її штучною. Після цього пошкоджений хрящ вертлюгової западини тазу буде видалено і замінено на штучну виїмку для протезу голівки стегнової кістки.

Тривалість операції ендопротезування кульшового суглоба залежить від обраного доступу, тяжкості пошкодження та обсягу необхідного заміщення тканин суглоба.

² WebMD, Артрит та ендопротезування, <https://www.webmd.com/arthritis/hip-replacement-surgery#1>

ЩО БУДЕ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА?

Як правило, госпіталізація після ендопротезування кульшового суглоба триває до трьох днів³.

Деяким пацієнтам можуть дозволити повернутись додому прямо в день операції, але за умови, що стан здоров'я дозволяє оперувати їх в амбулаторних умовах, а також що вони мають вдома належний догляд, абсолютно необхідний для ранньої виписки⁴. Серед потенційних переваг ранньої виписки називають зменшення болю, менший ризик інфікування, менше переливання крові, меншу вартість лікування, більше задоволення пацієнта. Потенційні ризики тотального ендопротезування в амбулаторних умовах включають труднощі усунення імовірних ускладнень в домашніх умовах, знеболювальне лікування, потенційна необхідність госпіталізації⁴.

Фізіотерапія може бути розпочата відразу в день операції. Спочатку Ви сядете на краєчок свого ліжка, потім ходитимете по коридору. Фізіотерапія може тривати до трьох місяців після операції³.

Залежно від процесу одужання та рекомендацій лікаря, деякі пацієнти можуть поновити щоденну діяльність, таку як прогулянки, ходіння сходами, керування авто через шість місяців після операції³. До низькоінтенсивних видів спорту, таких як ходіння пішки та гольф, а також до танців та садівництва можна повернутись через дванадцять тижнів після операції³, але винятково з дозволу Вашого лікаря. Тривалість післяопераційного відновлення у кожного пацієнта індивідуальна. Дотримання рекомендацій Вашого лікаря та розкладу фізіотерапії забезпечить успішне відновлення після ендопротезування кульшового суглоба.



³ WebMD, Розклад: ендопротезування, <https://www.webmd.com/osteoarthritis/timeline-hip-replacement#1>

⁴ Cleveland Clinic, Ендопротезування суглобів: 5 переваг амбулаторної операції, <https://health.clevelandclinic.org/jointreplacement-5-benefits-of-outpatient-surgery/>

РАННІ ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНІ ВПРАВИ

Наступні вправи допоможуть покращити кровообіг у ногах та ступнях, що важливо для запобігання утворенню тромбів. Вони також допоможуть зміцнити ваші м'язи та покращити рух стегон.

Почніть вправи, як тільки зможете. Ви можете розпочати їх у післяопераційній палаті невдовзі після операції. Спочатку ви можете почуватися некомфортно, але ці вправи покращать ваше одужання та фактично зменшать післяопераційний біль.

ТУФЛІ-ЧОВНИКИ

- Повільно штовхайте ногу вгору та вниз.
- Повторіть цю вправу кілька разів, кожні 5 або 10 хвилин.
- Якщо ви дивитеся телевізор, ви повинні качати ноги щоразу, коли показують рекламу. Почніть виконувати цю вправу відразу після операції та продовжуйте її до повного одужання.



ОБЕРТАННЯ КІСТОЧКИ

- Пересуньте кісточку всередину до іншої ноги, а потім назовні від іншої ноги.
- Повторити по 5 разів на кожну сторону.
- Ця вправа має тривати 3 хвилини.
- Робіть від 3 до 4 сеансів щодня.

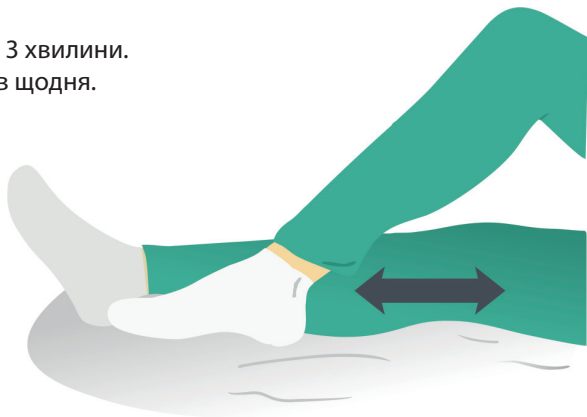


ЗГИНАННЯ КОЛІН З ОПОРОЮ НА ЛІЖКО

- Посуньте ногу до сидниць, зігнувши коліно і утримуючи п'яту на ліжку. Не дозволяйте коліну заковуватися всередину.
- Утримуйте коліно у максимально зігнутому положенні від 5 до 10 секунд.
- Випряміть ногу.
- Повторити 10 разів.
- Ця вправа має тривати 3 хвилини.
- Робіть від 3 до 4 сеансів щодня.

10 **×** **3**
разів хвилини

3-4
сеанси на день

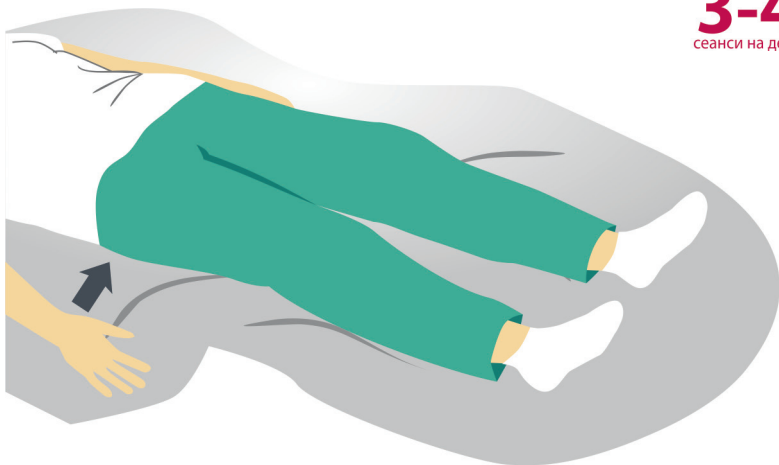


СКОРОЧЕННЯ СІДНИЦЬ

- Напружте м'язи сидниць і порахуйте до 5.
- Повторити 10 разів.
- Ця вправа має тривати 90 секунд.
- Робіть від 3 до 4 сеансів щодня.

10 **×** **90**
раз секунд

3-4
сеанси на день

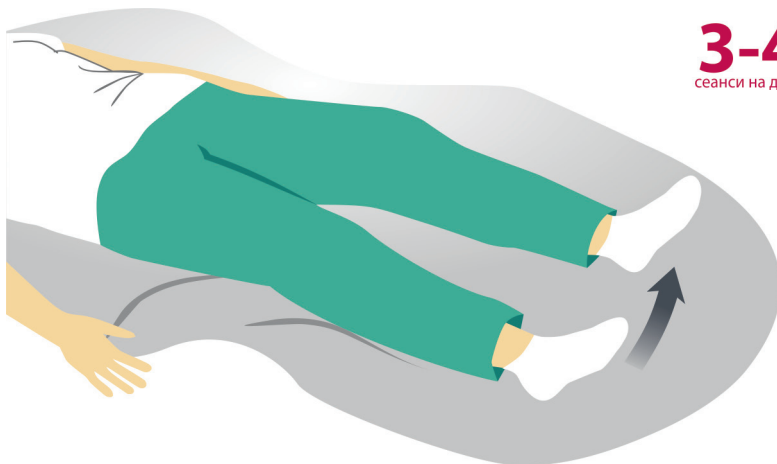


ВПРАВА НА ВІДВЕДЕННЯ

- Відведіть ногу убік якнайдалі, а потім назад.
- Повторити 10 разів.
- Ця вправа має тривати 90 секунд.
- обіть 3-4 сеанси на день.

10 × 90
раз секунд

3-4
сеанси на день



НАБІР КВАДРІЦЕПСІВ

- Напружте м'яз стегна. Спробуйте випрямити коліно. Затримайтеся на 5-10 секунд.
- Повторіть цю вправу 10 разів протягом 10 хвилин, відпочиньте одну хвилину та повторіть. Продовжуйте, доки ваше стегно не відчує втому.
- Ця вправа має тривати 2 хвилини.

2
хвилини



ПІДЙОМ ПРЯМИХ НІГ

- Напружте м'язи стегна, повністю випрямивши коліно на ліжку.
- Підніміть ногу на кілька сантиметрів. Затримайтеся на 5-10 секунд.
- Повільно опустіть ногу.
- Повторюйте, поки ваше стегно не відчує втоми.



ВПРАВИ СТОЯЧИ

Незабаром після операції ви встанете з ліжка та зможете стояти. Спочатку вам буде потрібна допомога, але коли ви відновите свої сили, ви зможете стояти самостійно. Виконуючи ці вправи стоячи, переконайтеся, що ви тримаєтеся за тверду поверхню, наприклад, за поперечину, прикріплену до вашого ліжка, або за стіну.

ПІДЙОМ КОЛІН СТОЯЧИ

- Підніміть прооперовану ногу до грудей. Не піднімайте коліно вище за талію. Затримайтеся на 2 або 3 рахунки.
- Опустіть ногу.
- Повторити 10 разів.
- Ця вправа має тривати 3 хвилини.
- Робіть від 3 до 4 сеансів щодня.



10
разів

X



3-4
сеанси на день

ВІДВЕДЕННЯ СТЕГНА СТОЯЧИ

- Переконайтеся, що ваше стегно, коліно та ступня спрямовані прямо вперед. Тримайте тіло прямо. Випрямивши коліно, відведіть ногу убік.
- Повільно опустіть ногу, щоб ступня знову опинилась на підлозі.
- Повторити 10 разів.
- Ця вправа має тривати 2 хвилини.
- Робіть від 3 до 4 сеансів щодня.

10 **×** **2** **3-4**
разів хвилини сеанси на день



РОЗГИНАННЯ СТЕГНА СТОЯЧИ

- Повільно підніміть прооперовану ногу назад. Намагайтеся тримати спину прямо. Затримайтеся на 2 або 3 рахунки.
- Поверніть ногу на підлогу.
- Повторити 10 разів.
- Ця вправа має тривати 2 хвилини.
- Робіть від 3 до 4 сеансів щодня.

10 **×** **2** **3-4**
разів хвилини сеанси на день

РАННЯ АКТИВНІСТЬ

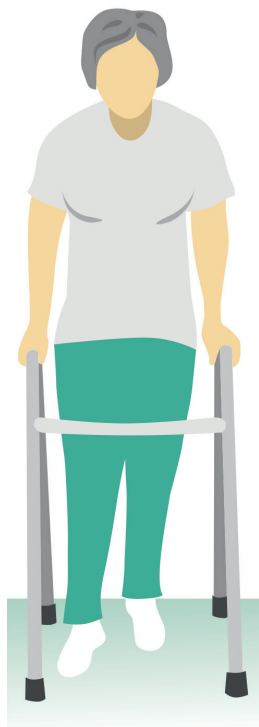
Незабаром після операції ви почнете ходити на короткі відстані в лікарняній палаті та займатися легкою повсякденною діяльністю. Ця рання активність допомагає вашому одужанню та допомагає вашому стегну відновити свою силу та рухливість.

ХОДЬБА

Правильна ходьба – найкращий спосіб допомогти вашому стегну відновитися. Спочатку ви ходитимете з ходунками або милицями. Ваш хірург чи терапевт скаже вам, яку вагу потрібно прикласти до ноги.

На ранньому етапі ходьба допоможе вам відновити рухливість стегна.

- Встаньте зручно і прямо, рівномірно розподіливши вагу на ходунках або милицях.
- Просуньте ходунки або милиці на невелику відстань; потім витягніть прооперовану ногу вперед, випрямивши коліно так, щоб п'ята вашої стопи першою торкнулася підлоги.
- Коли ви рухаєтеся вперед, ваше коліно і кісточка будуть згинатися, і вся стопа рівно стоятиме на підлозі.
- Коли ви закінчите крок, ваш носок відірветься від підлоги, а коліно і стегно зігнуться, щоб ви могли потягнутися вперед для наступного кроку. Пам'ятайте, спочатку торкніться п'яти, потім вирівняйте стопу, потім відірвіть пальці ніг від підлоги.
- Ходіть так ритмічно та плавно, як тільки можете. Не поспішайте. У разі потреби відрегулюйте довжину кроку та швидкість, щоб ходити рівномірно.
- У міру того, як ваша м'язова сила та витривалість покращуються, ви можете проводити більше часу у ходьбі та поступово збільшувати навантаження на ногу.
- Коли ви зможете ходити і стояти більше 10 хвилин, а ваша нога стане достатньо сильною, щоб ви не переносили вагу на ходунки або милиці, ви можете почати користуватися одним милицею або тростиною. Тримайте допоміжний засіб у руці, протилежній стороні операції.



ПІДЙОМ ТА СПУСК СХОДАМИ

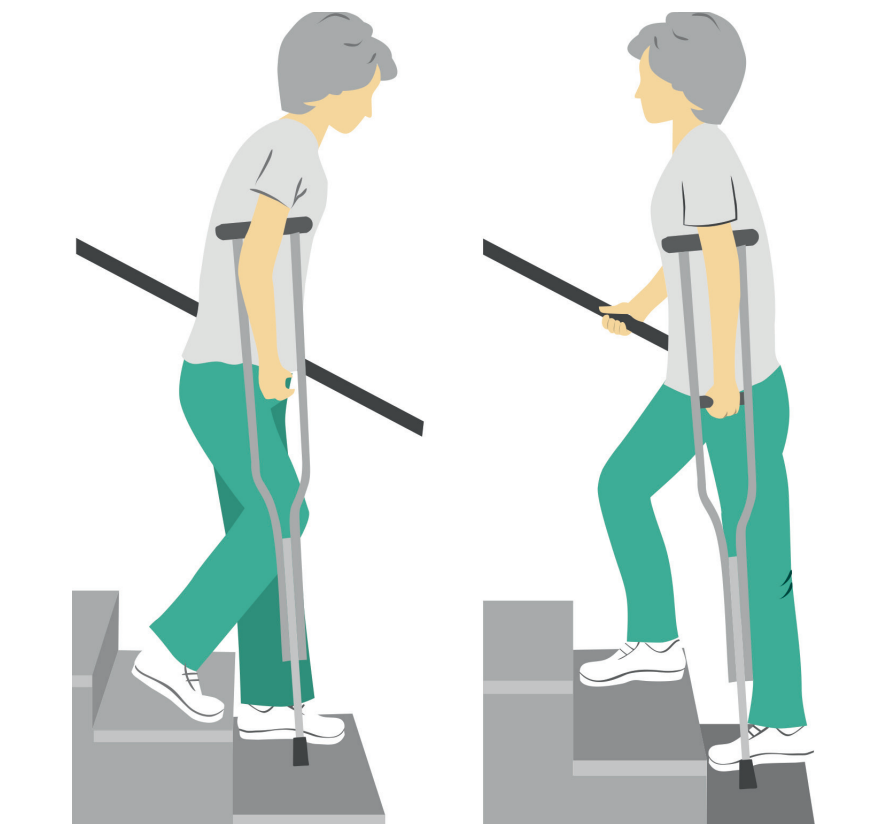
Підйом сходами — відмінна вправа на зміцнення та витривалість, але вона також потребує гнучкості.

Спочатку вам знадобляться перила для підтримки, і ви зможете робити лише одну сходинку за один раз. Завжди піднімайтеся сходами здоровою ногою і спускайтеся сходами прооперованою ногою. Пам'ятайте, «з добрим» і «з поганим».

Ви можете попросити кого-небудь допомогти вам подолати сходи, поки ви не відновите більшу частину своєї сили та рухливості.

Не намагайтеся підніматися сходами вище стандартної висоти (7 дюймів) і завжди використовуйте перила для рівноваги.

У міру того, як ви стаєте сильнішими і рухливішими, ви можете почати підніматися сходами ногою за ногою.



ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ЗАМІНИ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА: ТЕРМІНИ, ПОРАДИ ТА ІНФОРМАЦІЯ

Як швидко Ви відновитеся після операції із заміни кульшового та колінного суглобів, буде залежати від безлічі факторів, включаючи ваш загальний стан здоров'я, вік та розвиток будь-яких ускладнень після операції. У більшості випадків команда лікарів буде прагнути підняти вас і підняти з ліжка того ж дня, коли ви зробили операцію, або наступного дня після неї.

За допомогою щоденних фізіотерапевтичних вправ ви зможете повернутись до більшості своїх звичайних занять через 10–12 тижнів. Однак повне відновлення після повної заміни кульшового суглоба займає від шести до 12 місяців.

1-2 дні після операції

Тепер ви повинні бути в змозі стати з ліжка з деякою допомогою і мати можливість пересуватися за допомогою допоміжних засобів для ходьби, наприклад милиць або ходунків. Намагайтеся залишатися в русі протягом 20-30 хвилин, але дотримуйтесь повільного темпу. Це поступово допоможе зміцнити ваші м'язи та покращити кровообіг, щоб зменшити ймовірність утворення тромбів. Ваш фізіотерапевт також покаже вам спеціальні вправи для щоденної практики, які покращать силу та діапазон рухів вашого стегна.

3-4 дні після операції

На третій день ви зможете самостійно ходити в туалет, і будь-який біль стане керованим. Якщо після операції не виникло ускладнень і ваша бригада впевнена, що ви можете виконувати основні завдання самостійно, вас випишуть додому на третій або четвертий день.

4-10 днів після операції

Протягом цього часу існує значний ризик зараження, якщо ви не дотримуватиметеся інструкцій бригади з догляду за раною. Будьте уважні до будь-яких ознак інфекції та повідомте свого лікаря,

якщо помітите їх. Ознаки інфекції включають пропасницю, почервоніння або виділення з рани.

Оскільки ви не зможете приймати душ або ванну до тих пір, поки не будуть видалені скоби, що скріплюють вашу рану, вам знадобиться обтирання губкою, щоб підтримувати чистоту тіла та рани. Слідкуйте за тим, щоб ваша рана залишалася чистою і сухою протягом трьох тижнів після операції, і, дотримуючись інструкцій лікаря, змінюйте пов'язку при необхідності.

10-14 днів після операції

Ви можете почати ходити без допомоги.

3-6 тижнів після операції із заміни суглоба

Можливо, вам більше не знадобиться допомога під час ходьби, і ви зможете повернутись до легкої діяльності. Якщо вам важко сісти в машину, спробуйте сісти за-

дом наперед і закинути ноги в машину.

Приблизно через шість тижнів, дотримуючись поради лікаря, ви зможете знову займатися сексом. Тим не менш, вам слід уникати напруженого сексу або поз, які напружують ваше стегно. Якщо вам все ще потрібна допомога при ходьбі, або у вас є проблеми із силою чи рівновагою, можливо, ви недостатньо відновилися, щоб займатися сексом.

Приблизно через шість-дванадцять тижнів ви зможете повернутися до роботи, залежно від того, наскільки фізично важка ваша робота.

Ви повинні продовжувати ходити часто кожен день і уникати сидіння протягом тривалого часу. Це допоможе зменшити біль та скутість у стегні.

від 10 тижнів до року після операції

Приблизно через 10-12 тижнів ви зможете повернутися до більшої частини своєї звичайної діяльності. Однак повне

відновлення триватиме від шести до 12 місяців. У більшості випадків будь-який біль проходить через рік, хоча деякі люди продовжують відчувати легкий біль або дискомфорт і через рік.

Вам потрібно буде не відставати від щоденних занять лікувальною фізкультурою та регулярних прогулянок. Це буде продовжувати зміцнювати ваші м'язи та покращувати діапазон рухів, гнучкість та баланс.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

НОТАТКИ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ПІБ ПАЦІЄНТА:

ЛІКАРНЯ:

ХІРУРГ:

ДАТА ОПЕРАЦІЇ:

ЛІВИЙ СУГЛОБ ☐ ПРАВИЙ СУГЛОБ ☐

СТЕГНОВА НІЖКА:

ФЕМОРАЛЬНА ГОЛІВКА:

ЧАШКА:

ПРОТЕЗ:

ЦЕМЕНТНИЙ ☐ БЕЗЦЕМЕНТНИЙ ☐ ГІБРИДНИЙ ☐

ВАЖЛИВО:

- ! Кожен пацієнт та його лікування є індивідуальними.
- ! Інформація, що міститься в даній брошурі призначена для освітніх цілей.
- ! Вона не може бути використана замість консультації лікаря.
- ! Самолікування може бути шкідливим для вашого здоров'я.

ОФІЦІЙНЕ ПРЕДСТАВНИЦТВО В УКРАЇНІ:
ПП «НАУКОВО-ВИРОБНИЧА ФІРМА «КАТО»
Київ, вул. Василя Тютюнника, 5А
тел. +38 (044) 337-50-70