

РАДІСТЬ ЖИТТЯ
замість
БОЛЮ В СУГЛОБАХ



UNITED
ORTHOPEDIC®

Піклуючись
про кожен крок



ТОТАЛЬНЕ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Щороку в США виконують більше 600,000¹ операцій заміни колінного суглоба, іншими словами – тотального ендопротезування коліна, що робить цю операцію однією з найбільш поширених операцій з ендопротезування².

Зазвичай її призначають для відновлення суглоба, пошкодженого артритом або внаслідок травм.

Зношування та стирання колінного суглоба спричиняють виснажливий щоденний біль, що є показанням до хірургічного втручання. Проконсультуйтеся з лікарем щодо можливості ендопротезування колінного суглоба для Вас або Ваших близьких.

¹ American Academy of Orthopaedic Surgeons, Ендопротезування колінного суглоба, <https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-knee-replacement/>

² American Academy of Orthopaedic Surgeons, Імовірний обсяг первинного та ревізійного ендопротезування суглобів в США з 2030 до 2060 (Research News Webpage, 2018), https://aaos-annualmeetingpresskit.org/2018/research-news/sloan_tjr/

ЯК ПРАЦЮЄ КОЛІННИЙ СУГЛОБ?

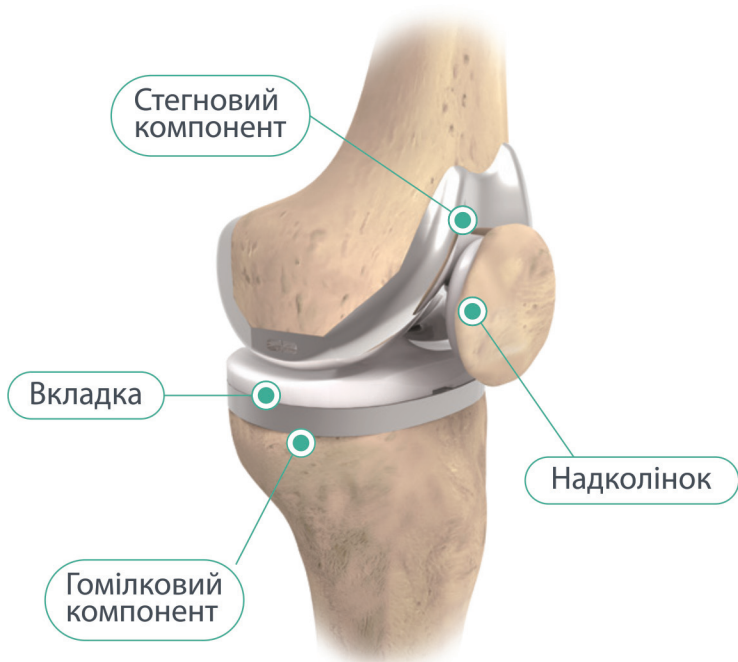


Колінний суглоб – це найбільший шарнірний суглоб людського тіла³. Він розташований у місці з'єднання кісток стегна та гомілки. Колінний суглоб формують стегнова та великогомілкова кістки, а також малогомілкова кістка та надколінок або колінна чашечка. Сухожилки колінного суглоба з'єднують кістки з м'язами та зв'язками, які утримують кістки суглоба разом. Контактні поверхні стегнової та великогомілкової кістки, а також надколінка вкриті хрящовим шаром, що забезпечує амортизацію колінного суглоба та плавність його рухів.

Якщо всі елементи колінного суглоба діють узгоджено, суглоб працює плавно, згинаючи та розгинаючи гомілку. Захворювання, в тому числі дегенеративне, або травма порушують цей природний баланс, спричиняючи біль, слабкість чи інші медичні проблеми.

³ Arthritis-Heath, Анатомія колінного суглоба, <https://www.arthritis-health.com/types/joint-anatomy/knee-anatomy>

ЩО ТАКЕ ЕНДОПРОТЕЗ КОЛІННОГО СУГЛОБА?



Перед тим, як наважитись на ендопротезування колінного суглоба, багато пацієнтів проходять через консервативне лікування, що починається з розвантаження коліна, зміни способу життя, застосування медикаментів для знеболення та зняття запалення та/або фізіотерапії. Тим, кому консервативне лікування не приносить полегшення, оскільки хрящовий шар занадто зношений або вже розпочалось руйнування кістки, для позбавлення болю та повернення до активного життя лікар рекомендуватиме тотальне ендопротезування або заміну колінного суглоба.

В ході тотального або часткового ендопротезування колінного суглоба хірург видаляє пошкоджений хрящ та частину стегнової кістки, великогомілкової кістки або надколінка і встановлює замість них медичні імпланти, призначені для точного та безболісного відтворення функції природного колінного суглоба.

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ТОТАЛЬНЕ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА?



Більшість операцій з ендопротезування коліна тривають від 60 до 120 хвилин⁴. В ході операції хірург виконує розріз, довжиною, як правило, від 20 до 25 см, від верхівки коліна до нижньої частини суглоба. Цей розріз виконується вниз або вбік від центра коліна.

Після цього хірург розкриває пошкоджену ділянку суглоба. В ході операції лікар відсуває вбік колінну чашечку (patella) та видаляє пошкоджену кісткову та хрящову тканину, а потім замість видалених тканин встановлює медичний виріб – імплантат, штучний суглоб, призначений для відтворення природних рухів колінного суглоба. Мінімально інвазивне ендопротезування передбачає найменше імовірне пошкодження тканин навколо колінного суглоба, оскільки для нього потрібен розріз довжиною лише 10-15 см⁴. Цей хірургічний доступ спеціально розроблений щоб уникнути травмування м'язів та зв'язок коліна, зменшити післяопераційний біль та скоротити термін одужання.

⁴ WebMD, Заміна суглоба: чого очікувати, <https://www.webmd.com/osteoarthritis/knee-replacement-18/knee-surgerywhat-expect>

ЩО БУДЕ ПІСЛЯ ПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА?



Як правило, госпіталізація після ендопротезування колінного суглоба триває від одного до п'яти днів⁵. 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 виписки. Серед потенційних переваг ранньої виписки називають зменшення болю, менший ризик інфікування, менше переливання крові, меншу вартість лікування, більше задоволення пацієнта⁶.

З іншого боку, тотальне ендопротезування колінного суглоба в амбулаторних умовах несе в собі кілька потенційних ризиків, серед яких труднощі усунення імовірних ускладнень в домашніх умовах, знеболювальна терапія та потенційна необхідність в госпіталізації.

⁵ Arthritis-Heath, Чого очікувати після ендопротезування коліна?, <https://www.arthritis-health.com/surgery/knee-surgery/whatexpect-after-knee-replacement>

⁶ Cleveland Clinic, Ендопротезування суглобів: 5 переваг амбулаторної хірургії <https://health.clevelandclinic.org/joint-replacement-5-benefits-of-outpatient-surgery/>

Фізіотерапія може бути розпочата одразу в день операції і тривати до трьох місяців⁷. Вона є необхідною складовою лікування, адже забезпечує реабілітацію, зміцнює м'язи, які, в свою чергу, допомагають відновити рухи колінного суглоба. Впродовж терміну до шести місяців після операції Вам можуть рекомендувати милиці, ходунки або тростину⁷.

Залежно від процесу одужання та рекомендацій хірурга, деякі пацієнти можуть поновити щоденну діяльність, таку як прогулянки, ходіння сходами, керування авто у період з четвертого по шостий тиждень після операції⁷. До низькоінтенсивних видів спорту, таких як ходіння пішки, гольф, плавання, як правило, можна повернутись через дванадцять тижнів після операції⁷, але винятково з дозволу Вашого лікаря. Тривалість післяопераційного відновлення у кожного пацієнта індивідуальна.

Дотримання рекомендацій лікаря та розкладу фізіотерапії забезпечить успішне відновлення після тотального ендопротезування колінного суглоба.



⁷ Healthline, План відновлення після ендопротезування коліна: етапи реабілітації та фізіотерапії <https://www.healthline.com/health/total-knee-replacement-surgery/rehabilitation-timeline>

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 рухливість коліна.

Почніть вправи, як тільки зможете. Ви можете розпочати їх у післяопераційній палаті невдовзі після операції. Спочатку ви можете почуватися не комфортно, але ці вправи допоможуть прискорити одужання та зменшити післяопераційний біль.

ЧОТИРИГОЛОВІ НАБОРИ

- Напружте м'яз стегна.
- Спробуйте випрямити коліно. Затримайтеся на 5-10 секунд.
- Повторіть цю вправу приблизно 10 разів протягом 2 хвилин, відпочиньте одну хвилину, а потім повторіть.

Продовжуйте, поки ваше стегно не відчує втоми.



НАБІР КВАДРІЦЕПСІВ

Підйом прямих ніг

- Напружте м'язи стегна, повністю випрямивши коліно на ліжку, як і у випадку з чотириголовим м'язом, наведеним вище.
 - Підніміть ногу на кілька сантиметрів. Затримайтеся на 5-10 секунд.
 - Повільно спускайтеся.
 - Повторюйте, поки ваше стегно не відчує втому.
- Ви також можете робити підйоми ніг сидячи.



ПІДЙОМ ПРЯМОЇ НОГИ

Туфлі-човники

- Ритмічно рухайте ногою вгору і вниз, скорочуючи литкові м'язи та м'язи гомілки.
- Виконуйте цю вправу протягом 2–3 хвилин 2–3 рази на годину у післяопераційній палаті.
- Якщо ви дивитесь телевизор, виконуйте цю вправу під час кожної паузи.

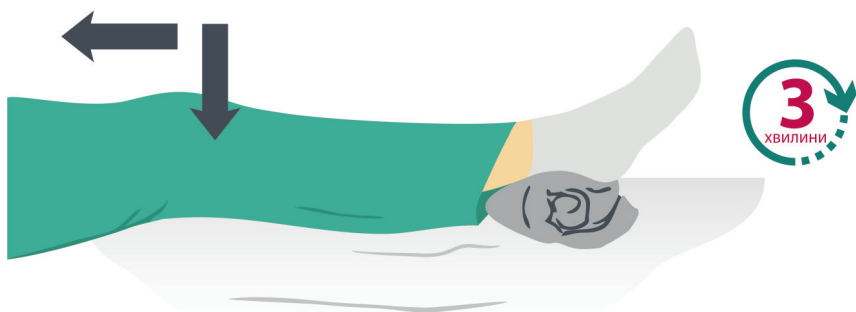
Продовжуйте цю вправу до тих пір, поки ви повністю не відновитеся і всі набряки кісточок і гомілок не спадуть.



ВПРАВИ НА ВИПРЯМЛЕННЯ КОЛІН

Згинання колін з опорою на ліжку

- Помістіть невеликий згорнутий рушник трохи вище п'яти, щоб п'ята не торкалася ліжка.
- Напружте стегно.
- Спробуйте повністю випрямити коліно та торкнутися задньої частини коліна ліжка. Затримайтеся повністю випрямленим на 5-10 секунд. Повторюйте, поки ваше стегно не відчує втоми.



ВПРАВА НА ВИПРЯМЛЕННЯ КОЛІН

Згинання колін з опорою на ліжку

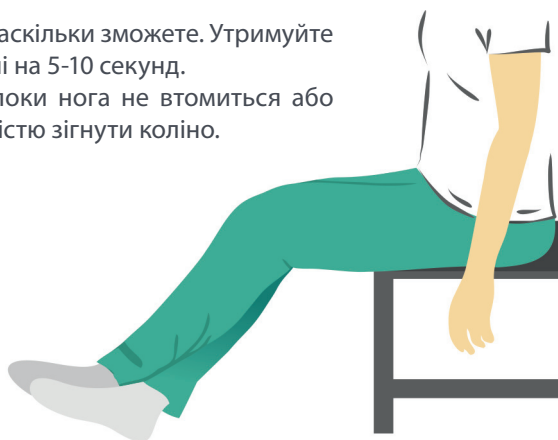
- Посуньте ногу до сидниці, зігнувши коліно і утримуючи п'яту на ліжку. Утримуйте коліно у максимально зігнутому положенні від 5 до 10 секунд.
- Випряміть ногу.
- Повторіть кілька разів, поки нога не втомиться або поки ви не зможете повністю зігнути коліно.



ЗГИНАННЯ КОЛІНА З ОПОРОЮ НА ЛІЖКО

Сидячи з опорою на коліна

- Сидячи біля ліжка або на стільці з опорою на стегно, поставте ногу за п'яту коліна для підтримки.
- Повільно зігніть коліно, наскільки зможете. Утримуйте коліно в цьому положенні на 5-10 секунд.
- Повторіть кілька разів, поки нога не втомиться або поки ви не зможете повністю зігнути коліно.



СИДЯЧИ З ОПОРОЮ НА КОЛІНА

Згинання колін без підтримки сидячи

- Сидячи біля ліжка або на стільці з опорою на стегно, зігніть коліно якнайдалі, поки ступня не торкнеться підлоги.
- Злегка упираючись ногою в підлогу, посуньте верхню частину тіла вперед на стільці, щоб збільшити згинання коліна. Затримайтеся на 5-10 секунд.
- Повністю випряміть коліно.

Повторіть кілька разів, поки нога не втомиться або поки ви не зможете повністю зігнути коліно.



РАННЯ АКТИВНІСТЬ

Незабаром після операції ви почнете ходити на короткі відстані в лікарняній палаті та займатись повсякденними справами. Ця рання активність допомагає вашому одужанню та допомагає вашому коліну відновити силу та рухливість.

ХОДЬБА

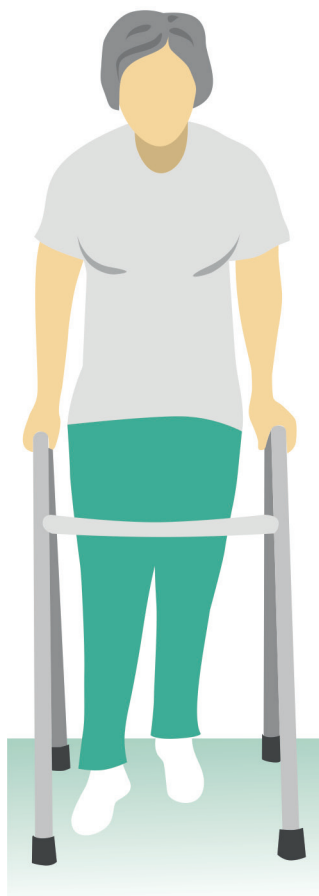
Правильна ходьба – найкращий спосіб допомогти вашому коліну відновитися. Спочатку ви ходитимете з ходунками або милицями. Ваш хірург чи терапевт скаже вам, яку вагу потрібно прикласти до ноги.

- 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.

На ранньому етапі ходьба допоможе вам відновити рухливість коліна.

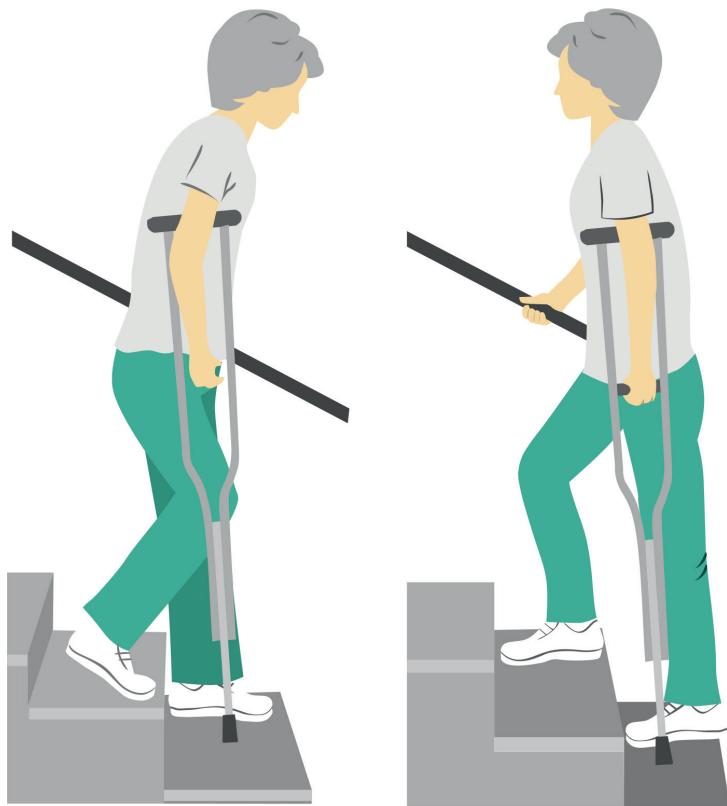
Ходіть так ритмічно та плавно, як тільки можете. Не поспішайте. У разі потреби відрегулюйте довжину кроку та швидкість, щоб ходити рівномірно.

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 можете ходити і стояти більше 10 хвилин, а ваше коліно досить сильне, щоб ви не переносили вагу на ходунки або милиці (часто через 2-3 тижні після операції), ви можете почати використовувати один милиця або милиці тростину. Тримайте допоміжний засіб у руці, протилежній стороні операції. Ви не повинні шкутильгати або відхилитися від прооперованого коліна.



ПІДЙОМ ТА СПУСК СХОДАМИ

Підйом сходами – відмінна вправа на зміцнення та витривалість, яка також потребує гнучкості.



- Спочатку вам знадобляться перила для підтримки, і ви зможете робити лише одну сходинку за один раз.
- Завжди піднімайтеся сходами здоровим коліном і спускайтеся сходами операним коліном. 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 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 выпишуть додому на третій або четвертий день.

4-10 днів після операції

Протягом цього часу існує значний ризик зараження, якщо ви не дотримуватиметесь 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 задом 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.

ПОВІТРЯНА ПОДОРОЖ



Зміни тиску та нерухомість можуть призвести до набряку прооперованої ноги, особливо якщо вона тільки гоїться. Запитайте свого лікаря, перш ніж вирушити в подорож літаком.

При проходженні контролю безпеки майте на увазі, що чутливість металодетекторів різниться, і ваш штучний суглоб може спрацювати. Повідомте перевіряльнику про свій штучний суглоб, перш ніж пройти через металодетектор.

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:

ТІБІАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ:

ВКЛАДИШ:

ФЕМОРАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ:

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