

"ТОМСКИЙ" филиал

ФГУП "МОСКОВСКОЕ
ПРОТЕЗНО-ОРТОПЕДИЧЕСКОЕ
ПРЕДПРИЯТИЕ"

МИНИСТЕРСТВА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Подготовка к протезированию

Подготовка культей конечностей для первичного протезирования



- Массаж рубца культы
- Лечебная компрессия культы
- Ходьба на костылях
- Лечебная физкультура
- Профилактика и разработка контрактур

Показанием для подготовки и начала протезирования являются два важных условия:

1. Полное заживление культы.
2. Общее соматическое состояние пациента, позволяющее начать протезирование.

Чем раньше пациент встает на протез(ы), тем меньше им утрачиваются динамические навыки, тем больше возможностей у него для реализации реабилитационного потенциала и оптимизирована адаптация к протезам.

Подготовка культей конечностей для первичного протезирования включает в себя ряд реабилитационных мероприятий:



Массаж рубца культы

(производится 2-3 раза в день, продолжительность сеанса 5-7 минут)

Методика:

«Поглаживание» - легкими гладящими движениями ладоней «продвинуть» лимфу (жидкость) со всей поверхности культы в направлении от нижнего отдела культы к верхнему в район расположения паховых лимфатических узлов (культя бедра) или лимфатических узлов подколенной ямки (культя голени и стопы) – в два захода общей продолжительностью 7-10 секунд;

«Растирание» - ладонью осторожно растереть область рубца на торце культы до легкого потепления тканей – продолжительностью около 10 секунд; -повторить «Поглаживание»;

«Разминание» - пальцами рук осторожно разминать рубец, стараясь освободить его от сращения с глубжележащими тканями. Приемы разминания – импровизация пациентом при проведении массажа. После каждого приема разминания (в среднем по 30 секунд каждый) обязательно «Поглаживание». Общая продолжительность разминания порядка 5 минут.

«Вибрация» – расслабляющее легкое похлопывание, покачивание мягких тканей в области нижнего отдела культи. По продолжительности 5-10 секунд.



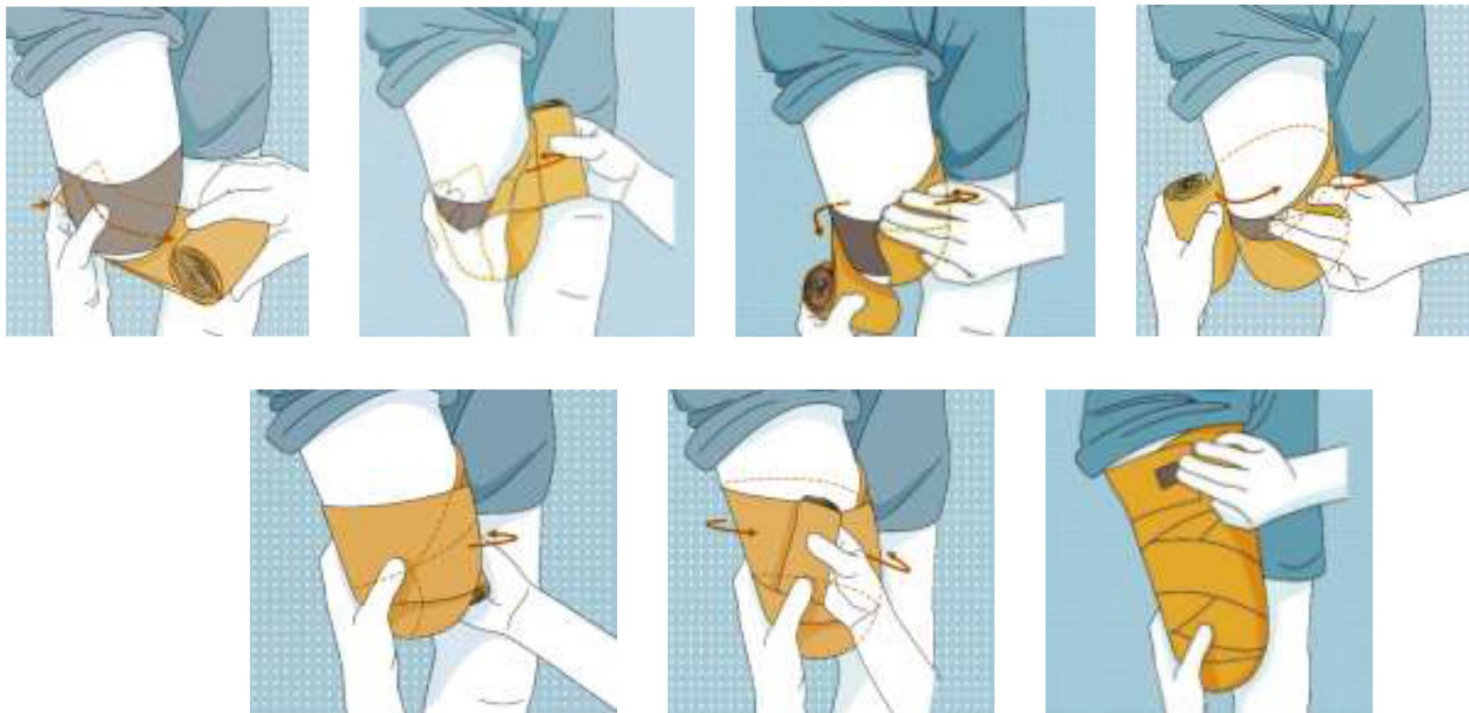
Лечебная компрессия

(сдавление культи – эластичное бинтование)

Дозированная компрессия уменьшает отечность, снижает уплотнение мягких тканей, способствует приведению культи как минимум – к исходной форме, как максимум – будет способствовать развитию адаптационной компрессионной гипотрофии культи, позволит снизить вероятность быстрого «похудания» культи в первом протезе.

Эластичное бинтование культи – неравномерно распределенное компрессионное воздействие эластичного бинта на мягкие ткани культи длительностью 1-2 часа два раза в день. Техника бинтования – накладывается по смешанным принципам «возвращающейся» и «колосовидной» медицинских повязок.

Для снижения отека применяется лимфодренажный массаж или его элементы. Курс процедур лимфодренажного массажа Вы можете пройти в "Томском" филиале ФГУП "Московское ПрОП".



Ходьба на костылях.

Как можно раньше пациент должен хорошо освоить ходьбу на костылях, хотя бы по комнате, в пределах 10-20 метров. Если этот простейший навык недоступен человеку из-за отсутствия должной опороспособности сохранившейся конечности или из-за головокружений, или появляющихся болей в сердце, то обращение к протезированию теряет смысл.



Лечебная физкультура и профилактика контрактур суставов.

Начать упражнения лечебной физкультуры (ЛФК) желательно после полного заживления рубца культи, но возможно и ранее по решению врача, знающего особенности заживления послеоперационного рубца и общее состояние пациента.

Растяжка мускулатуры области культи.

Мышцы и суставы вокруг сохранившейся культи необходимо растягивать. Поддержание или восстановление амплитуд всех движений во всех суставах очень важно для освоения полноценной и симметричной ходьбы на протезе.



Укрепление мышц здоровой ноги.

С разрешения лечащего врача и при отсутствии противопоказаний, рекомендуется начинать ходить, задействуя мышцы со здоровой стороны. Вы должны также сфокусироваться на восстановлении амплитуд движений во всех суставах, чтобы избежать контрактур. Для усиления тренировок, Ваш врач или родственник может Вам ассистировать, обеспечивая дополнительное сопротивление



Укрепление мышц области культы.

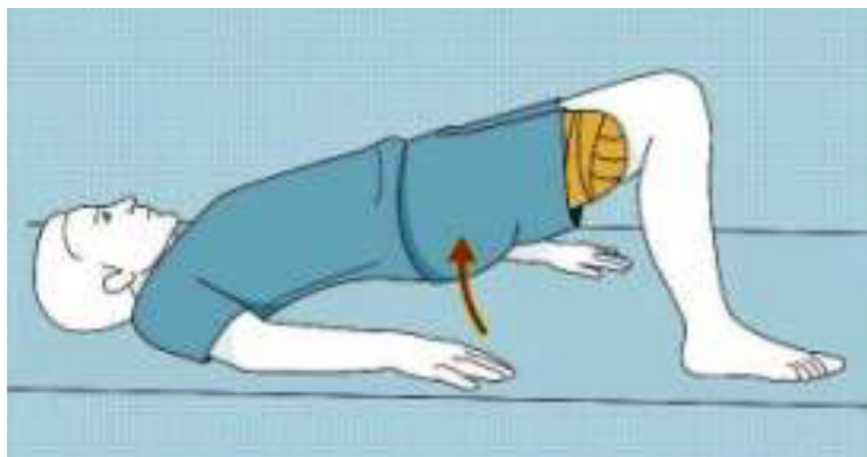
С разрешения лечащего врача, Вам следует начать выполнять упражнения для укрепления мускулатуры области культы уже в ближайшие дни после операции. Например, вы можете стянуть оба бедра с помощью полотенца и пытаться разводить их в разные стороны. Это упражнение направлено на увеличение силы мышц, отводящих бедро. Внутреннюю часть бедра Вы можете укреплять, сжимая бедрами подушку или мяч.



Укрепление мышц туловища.

Мускулатура туловища играет решающую роль во время обучения ходьбе на протезе. Вы должны подготовиться к этому до получения протеза. Для выполнения первого упражнения сядьте на стул, не прислоняясь к спинке, выполняйте попеременные движения руками вверх-вниз, дышите глубоко. Данное упражнение помогает расправить грудную клетку и улучшает кровообращение. Другое упражнение называется «мостик». Лягте на спину, согните в колене здоровую ногу и вытяните руки вниз по обеим сторонам Вашего тела. Приподнимите таз и создайте прямую линию от плеч до колен, затем вновь опуститесь на пол.

Лечебная гимнастика является важным и решающим фактором в профилактике и лечении контрактур. Рекомендуем пройти курс лечебной физкультуры в нашем стационаре под руководством опытного инструктора ЛФК.



Профилактика контрактур.

Если до операции ампутации движения в тазобедренном суставе были сохранены в полном объеме, а после операции обнаруживается ограничение объема движений (без повреждения костно-суставного аппарата), то, вероятнее всего, это — мышечно-связочная контрактура.

На небольших сроках формирования такая контрактура хорошо поддается коррекции, но с ней необходимо начинать бороться сразу, так как со временем она может перейти в костно-суставную, с которой консервативно самому пациенту не справиться.

Чаще всего в подобных ситуациях возникают сгибательные контрактуры (т. е. состояние конечности, когда ее трудно или невозможно разогнуть) в тазобедренном и коленном суставах.

Культия не должна находиться в возвышенном (противоотечном) положении постоянно, ее необходимо обязательно время от времени укладывать на один уровень с корпусом, иначе при длительном неменяющемся согнутом состоянии культи ее мышцы будут укорачиваться, и подвижность культи начнет быстро снижаться. Матрас должен быть достаточно жестким, чтобы корпус не проваливался относительно культи ниже горизонтали. Пациенту рекомендуется ложиться на живот несколько раз в день на 20–40 минут, следя за правильным положением культи.

Профилактика и разработка контрактуры в тазобедренном суставе.

Профилактика контрактуры начинается в первые дни после проведения ампутации. Разрабатывать контрактуру культи бедра нужно лежа в положении на спине и животе, путем растяжения сухожилий грузом и активными разгибательными движениями в положении лежа на боку, или стоя на костылях. В положении на спине на конец культи укладывать груз весом до 3 килограммов.

В таком положении необходимо находиться до первых признаков утомления, онемения, «мурашек» в конечности. После чего груз снять и в течение 20 минут заниматься общефизическими упражнениями – интенсивными разгибательными движениями культи. Затем, уже в положении на животе, под конец культи необходимо положить толстую мягкую подкладку (несколько раз свернутое одеяло), а на ягодицу на стороне ампутации тот же груз. И опять производить растяжение сухожилий сгибателей до признаков первой усталости, после чего весь цикл можно повторить.

Профилактика и разработка контрактуры в коленном суставе.

Чем короче культя голени, тем быстрее наступает контрактура коленного сустава и тем труднее от нее избавиться.

Профилактику контрактуры коленного сустава необходимо начинать в первые дни после проведения ампутации.

Разрабатывать контрактуру коленного сустава нужно лежа на животе подложив под колено валик, а на культю для растяжения сухожилий коленного сустава, уложить груз–отягощение (весом до 5 кг.), вес которого необходимо постоянно увеличивать.

Следующая позиция – сидя на стуле, культя усеченной конечности укладывается на другой стул на валик с песком, груз весом от 3 до 5 кг укладывается на коленный сустав.

Разработка контрактуры осуществляется до первых признаков утомления. После чего груз снимается и в течение 20 минут нужно заниматься общефизическими упражнениями – интенсивные разгибательные движения культи в коленном суставе.



634029 г. Томск,

ПР. ФРУНЗЕ, 5



WWW.TOMSKPROP.RU



www.instagram.com/tomprop70

Подробную информацию по реабилитации, Вы можете посмотреть на нашем сайте или на страничке предприятия в социальных сетях.

А так же, обратиться к специалистам стационара сложного и атипичного протезирования филиала "Томский" ФГУП "Московское ПрОП" Минтруда России.