

Эта памятка была выдана Вам, поскольку у Вас обнаружены значительные изменения в тазобедренном суставе, и Вам следует подумать об операции (эндопротезировании, т.е. замене сустава).

Цель этой памятки — предоставить Вам подробную информацию о замене тазобедренного сустава, т.е. эндопротезировании. Операция по эндопротезированию тазобедренного сустава проводится при деформации сустава, ограничении его подвижности, наличии постоянной боли, не поддающейся лечению с лекарствами или восстановительному лечению.

Целью эндопротезирования является улучшение подвижности суставов и уменьшение боли из-за износа сустава, чтобы можно было лучше выполнять повседневные действия.

Информационный материал в памятке даст Вам обзор о пути лечения и его этапах, а также о рисках, связанных с операцией.

## Период до операции

### Как получают доступ к операции?

 Семейный врач проверяет состояние Вашего здоровья, при необходимости проводит осмотры или корректирует текущее лечение, чтобы состояние Вашего здоровья позволяло провести серьезную операцию. К моменту проведения операции необхо-

димо вылечить все хронические и острые воспаления. Поскольку при установке больших металлических искусственных суставов высок риск бактериальных инфекций, наличие воспаления в организме является противопоказанием к операции.

Если у Вас нет противопоказаний к операции и Вы сами заинтересованы в проведении операции, семейный врач через электронную консультацию сообщит об этом в медицинское учреждение, где проводятся операции.

 **Ортопед** начинает вести Ваше лечение и оценивает необходимость эндопротезирования суставов. Если ортопед не найдет противопоказаний к операции, он включит Вас в очередь на операцию и направит на наблюдение к медсестре ортопедического кабинета, которая начнет подготовку к операции.

 **Медсестра ортопедического кабинета** является Вашим основным контактным лицом с момента добавления Вас в очередь на операцию и до истечения 1 года после операции. Первый визит к медсестре ортопедического кабинета проводится примерно за 180 дней до операции. Второй прием медсестры ортопедического кабинета проводится не позднее, чем за 14 дней до операции. Второй прием также может проводиться в виде удаленного приема.

 **Вам нужно посетить стоматолога.** Зубные инфекции требуют особого внимания. Очаги воспаления в ротовой полости также повышают риск инфицирования. Предоперационное лечение зубов с воспалением является важным условием для избегания осложнений. Между процедурами в полости рта (удаление зуба) и операцией по эндопротезированию должно пройти не

менее одного месяца, а к моменту операции полость рта должна полностью зажить.

### **Общая подготовка перед операцией**

 В сотрудничестве с семейным врачом Ваши хронические заболевания (например, высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, почечная недостаточность, диабет) должны быть под контролем к тому времени, когда Вы придете в больницу.

 Вы должны убедиться, что на Вашем теле нет повреждений кожи. Обратите особое внимание на трещины между пальцами ног и на пятках, припухлости, гнойнички, язвочки и область под грудью. При наличии повреждений кожи, язв и других областей операцию проводить нельзя.

 Не разрешается брить прооперированную область как минимум за неделю до операции.

 За неделю до операции у Вас не должно быть повышенной температуры, вирусных заболеваний или диареи.

 Если у Вас большой избыточный вес, рекомендуется проконсультироваться с семейной медсестрой или семейным врачом. Лишний вес создает нагрузку на новый сустав и увеличивает риск образования тромбов и воспалений. Вам будет разрешен доступ к операции только в том случае, если Ваш индекс массы тела будет меньше 40.

Если Вы курите, нужно отказаться от табака как минимум за две недели до операции. Курильщики медленнее восстанавливаются после операции и чаще испытывают проблемы с дыханием во время операции. Хирургические раны также заживают лучше, если Вы не будете курить в течение всего процесса заживления.



За неделю до операции запрещено употреблять алкоголь. Употребления алкоголя нужно избегать и после операции.

### **Прием лекарств из уже имеющегося у Вас курса лечения**

Как правило, перед операцией Вам не нужно прекращать прием лекарств от сопутствующих заболеваний.

При необходимости Вы можете получить подробные инструкции по коррекции приема лекарств в кабинете медсестры ортопедического кабинета. Ни одно лекарство из назначенного Вам курса лечения нельзя прекращать принимать самостоятельно, без назначения врача или медсестры.

### **Практические рекомендации по подготовке к послеоперационному периоду**



Вы можете оставаться в стационаре 3-4 дня после операции, а затем Вас переведут на домашнее лечение.

✓ Заранее договоритесь, кто может помочь Вам с повседневными делами на некоторое время. Если у Ваших близких нет такой возможности, можно обратиться за помощью к социальному работнику местного самоуправления.

✓ Прежде чем прийти в больницу, Вам нужно организовать свой выезд из больницы после выписки, т.е. Вы должны знать точно, кто отвезет Вас домой после окончания лечения в больнице. Больница не имеет возможности заниматься транспортом пациентов.

✓ Дома уберите предметы, которые находятся на пути Вашего повседневного пути передвижения, как в помещении, так и, при необходимости, на улице. У Вас должно быть достаточно пространства для передвижения с помощью вспомогательного средства.

✓ Уберите незакрепленные ковры, электрические шнуры и другие предметы, которые могут стать причиной падения.

✓ Поместите необходимые номера телефонов (например, номер службы экстренной помощи) рядом с телефоном, чтобы при необходимости можно было позвать на помощь. Если Вы пользуетесь мобильным телефоном, сохраните номера в памяти телефона.

✓ Избегайте низких кресел и диванов, с которых трудно встать. Более высокие сиденья с подлокотниками облегчат Вам подъем.

✓ Запаситесь удобной обувью на низкой нескользящей подошве для ходьбы.

✓ Размещайте часто используемые предметы на доступной высоте, чтобы не дотягиваться до них, не лезть на высоту и не наклоняться слишком далеко вперед (в случае падения есть риск сломать кость или вывихнуть искусственный сустав).

✓ Если возможно, положите в ванной или душевой комнате нескользящие коврики на пол, а также на дно ванны или душевой кабины, чтобы предотвратить падение. Кроме этого установите на стены ручки, чтобы Вы могли опереться на них, если Вам необходимо встать.

✓ Ознакомьтесь со вспомогательными средствами, которые Вам понадобятся после операции, и приобретите их перед операцией.

### **Вождение автомобиля**

✓ Доехать из больницы домой можно на обычной машине, сидя на сиденье рядом с водителем.

✓ Вождение автомобиля, как правило, запрещено в период 8 недель после операции, но Вы должны уточнить у своего лечащего врача ограничения на вождение автомобиля с автоматической коробкой передач.

## Вспомогательные средства

✓ После операции Вам нужно будет пользоваться костылями в течение 6–8 недель. Вспомогательные средства (костыли, высокий рулатор и т.д.) можно взять в прокат еще до операции для обучения ходьбе с искусственным суставом и для послеоперационного восстановления.

✓ Физиотерапевт, эрготерапевт, медсестра ортопедического кабинета или врач восстановительного лечения, у которого Вы ранее проходили восстановительное лечение, предоставит Вам более подробную информацию о вспомогательных средствах, необходимых после операции.

## Период лечения в больнице

По согласованию с лечебной бригадой пациент прибывает в больницу либо в день операции, либо за день до операции. По прибытии повторно проверяются показатели здоровья пациента и отсутствие противопоказаний к операции.

Пожалуйста, возьмите с собой в больницу:

- документ, удостоверяющий личность;
- банковская карта или наличные для оплаты суточной платы за койко-день (максимум 25 евро);
- костыли с опорой под локоть;
- лекарства (в оригинальной упаковке), которые Вы принимаете ежедневно (на период не менее десяти дней);

- предметы гигиены, соответствующие прокладки или памперсы на случай недержания мочи (их также можно купить в больничной аптеке);
- низкая удобная домашняя обувь с жесткой подошвой, которую легко надевать;
- носки и нижнее белье;
- бутылку с водой.

**Пожалуйста, не берите с собой лишние вещи.**

## Вечер перед операцией

- ✓ Не разрешается есть после 20:00. Пить последний раз можно за 6 часов до начала операции.
- ✓ Примите свои обычные лекарства, которые Вы принимаете по вечерам, если Ваш врач не сказал сделать по-другому.
- ✓ Курение не разрешается.

## Утро перед операцией

- ✓ Вам нельзя есть, пить и курить.
- ✓ Помойтесь в душе.
- ✓ Вы будете одеты в операционную рубашку перед направлением на операцию.
- ✓ Перед входом в операционную необходимо снять съемные зубные протезы и украшения.

## Ход операции



Во время операции изношенные суставные поверхности удаляются и заменяются протезом. Обычно операция длится полтора часа.

## Обезболивание

В большинстве случаев для обезболивания при эндопротезировании тазобедренного сустава используется спинальная анестезия. В результате спинальной анестезии теряется болевая чувствительность в нижней части тела и возможность двигать ногами, но во время операции Вы будете в сознании. При желании также возможно введение седативных средств, снижающих нервное напряжение во время операции. Эффект спинальной анестезии проходит в среднем через три-четыре часа. В исключительных случаях может потребоваться проведение операции под общим наркозом.

## Сразу после операции

- ✓ **Палата пробуждения после операции.** После операции Вас отвезут в реанимационную палату. Вы останетесь там, пока не пройдет анестезия (около 2 часов). Лечение боли начинается сразу же в палате пробуждения после операции.
- ✓ **Палата интенсивной терапии.** Послеоперационное лечение продолжается в палате интенсивной терапии, где имеются все средства для обеспечения восстановления после операции. Со следующего утра лечение продолжится в обычной палате.
- ✓ **Боль.** Когда действие анестезии проходит, начинает болеть оперированный сустав. Чувствительность людей к боли индивидуальна. Если боль усилится, Вам дадут обезболивающие. Необходимо учитывать, что, несмотря на обезболивающие, в течение нескольких дней после операции все же могут возникать умеренные боли. Размещение пакета с холодным гелем на прооперированной области снимает боль и отек.
- ✓ **Прием пищи.** Если Ваш врач не дал иных указаний, Вы можете есть по желанию сразу после операции.
- ✓ **Посещение туалета.** Вы можете ходить в туалет самостоятельно с помощью рулятора сразу после операции, в зависимости от самочувствия.
- ✓ **Принятие ванны/душа.** Мыться можно через 2-3 дня. После мытья медсестра накладывает на рану сухую повязку. Чтобы избежать падения, во время мытья садитесь на стул.

## Позы в постели

- ✓ После операции Вы будете лежать на спине в постели со слегка скрещенными ногами, а между Вашими ногами будет помещена подушка, чтобы Ваши ноги не скрещивались или не поворачивались внутрь, что может вызвать вывих бедра.
- ✓ Пока не пройдет спинальная анестезия (около 2 часов после операции), в постели можно лежать только на спине.
- ✓ Вы можете приподняться в полулежачее положение на кровати, как только почувствуете себя комфортно (подняв спинку кровати).
- ✓ При сне на здоровом боку в течение первых двух месяцев после операции необходимо подкладывать подушку между ногами.
- ✓ На прооперированном боку можно спать без подушки между ног после того, как утихнет боль.
- ✓ В течение первых двух месяцев после операции можно переворачиваться на живот через здоровый бок, с подушкой между ног.
- ✓ Вы должны вставать с постели с неоперированной ноги.
- ✓ Ложитесь на кровать с бока оперированной ноги, т. е. сначала поднимите на кровать оперированную ногу, затем здоровую.

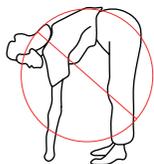
## Как правильно сидеть

- ✓ С вечера дня операции можно сидеть, спустив ноги с кровати.
- ✓ В течение двух месяцев после замены тазобедренного сустава необходимо использовать достаточно высокую поверхность для сидения (более высокий стул, приподнятый унитаз, стояк кровати), чтобы сгибание тазобедренного сустава не превышало 90 градусов.

## Ходьба

В тот же день после операции используйте в качестве средства передвижения высокий рулатор. Вам разрешается ходить на костылях на следующий день после операции, и так нужно передвигаться в течение шести недель или до тех пор, пока не восстановится характер ходьбы. На оперированную ногу можно опираться с полным весом до предела боли, если врач не указал иное. В исключительных случаях (например, если во время операции были пересажены кости) костыли необходимо использовать дольше. В этом случае врач даст отдельные указания относительно продолжительности периода, когда нужно ходить с костылями, и какая должна быть максимально допустимая нагрузка на ногу.

## Позы, которых следует избегать в течение как минимум 2 месяцев после операции



Сгибание тазобедренного сустава более чем на 90 градусов



Наклон вперед сидя



Перемещение прооперированной ноги по средней линии тела. Использование стула без подлокотников.



Выполнение процедур на ногах путем сгибания и поворачивания тазобедренного сустава внутрь



Процедуры для ног  
Выполнение процедур на ногах путем сгибания и поворачивания тазобедренного сустава наружу



Выполнение процедур на ногах путем сгибания тазобедренного сустава

## Послеоперационная физиотерапия в больнице

После операции по замене сустава Вы остаетесь в больнице в среднем на 3–4 дня. Физиотерапевт начнет Ваше восстановительное лечение в ортопедическом отделении. Если это будет возможно, послеоперационная физиотерапия начинается вечером в день операции и фокусируется на консультировании Вас, обучении сидеть и вставать с постели, обучении ходьбе, двигательных и силовых упражнениях, а также на улучшении самочувствия в будущем.

Послеоперационное восстановительное лечение может продолжаться либо амбулаторно, либо, при необходимости, в стационарном отделении восстановительного лечения. Вопрос о необходимости стационарного восстановительного лечения решает лечащий врач совместно с физиотерапевтом.

## После операции

На Портале пациентов ([www.digilugu.ee](http://www.digilugu.ee)) в выписке, составленной ортопедом, Вы можете найти назначенный Вам режим и назначения лечения.

**Работающий в больнице физиотерапевт подготовил для Вас в письменной форме 6-недельный план упражнений, которому важно следовать для достижения хорошего результата лечения.** Чтобы укрепить мышцы и добиться оптимальной подвижности суставов, упражнения нужно делать каждый день.

**Во время всего пути эндопротезирования Вашим контактным лицом будет медсестра ортопедического кабинета,** которая будет связываться с Вами лично в соответствии с планом. В случае возникновения вопросов или опасений Вы можете обратиться к медсестре ортопедического кабинета через регистратуру или связаться со своим семейным врачом.

### Общие рекомендации

- ☑ Старайтесь избегать чрезмерного набора лишнего веса.

Занятия спортом можно продолжать, но следует избегать прыжков, ударов, поворачивания ног, приседаний, подъема, ношения и толкания тяжестей (более 10 кг). И трудотерапевт, и физиотерапевт могут помочь уточнить, когда можно снова начать заниматься тем или иным видом спорта и на что нужно обратить внимание.

- ☑ И трудотерапевт, и физиотерапевт могут помочь уточнить, когда можно снова начать заниматься тем или иным видом спорта и на что нужно обратить внимание.

Сразу после операции избегайте чрезмерного поворота ноги внутрь или наружу, выведения ее за центральную ось, подъема, переноски и толкания тяжестей (более 10 кг), наклонов вперед или поднятия бедра за пределы прямого угла, лазания на высоту, резких движений. сидения в положении нога на ногу. Предметы можно поднимать с земли либо с помощью вспомогательного средства, либо путем отведения оперированной ноги назад от бедра при сгибании неоперированной ноги вперед.

- ☑ сидения в положении нога на ногу. Предметы можно поднимать с земли либо с помощью вспомогательного средства, либо путем отведения оперированной ноги назад от бедра при сгибании неоперированной ноги вперед.

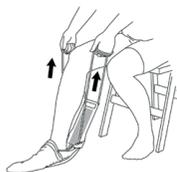
- ☑ В течение первых двух месяцев при одевании нижней части тела (брюки, чулки, носки, обувь) всегда используйте вспомогательные средства (специальный захват, съёмник для носков, длинную ложку для обуви) или попросите кого-нибудь о помощи.

- ☑ Мыться рекомендуется под проточной водой в душе. Не рекомендуется тереть область свежей операционной раны мочалкой или мылом. Посещать сауну можно, если с момента снятия швов прошла неделя.

- ☑ При возобновлении половой жизни избегайте положений, в которых тазобедренный сустав согнут на 90 градусов или чрезмерно повернут внутрь или наружу.

- ☑ Используйте низкую обувь, которая надежно держится на ногах. Избегайте обуви с открытой пяточной областью.

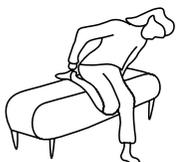
## Надевание носков и обуви



Чтобы натянуть носки на ноги, используйте специальное вспомогательное средство для надевания носков.



С помощью захвата можно натягивать штаны и стягивать носки.



Лучше всего надевать носки со специальным вспомогательным средством, но одно из возможных положений для надевания носка без вспомогательного средства — опираясь, например, на кровать или стул, с согнутой оперированной ногой, при этом стопа приведена к ягодице.

## Как садиться на стул и вставать с него



В течение первых двух месяцев после замены тазобедренного сустава разрешается сидеть только на жестком стуле (не на мягком кресле).

Для того чтобы сесть и встать:

- вытяните оперированную ногу вперед;
- положите руки на подлокотники для опоры и после этого садитесь или вставайте.

## Поднимание вещей с пола



Чтобы поднять вещи с пола:

- сделайте шаг вперед здоровой ногой и согните колено так, чтобы вес тела остался на оперированной ноге;
- оперированная нога остается позади и согнута в колене;
- подберите предмет с земли и плавно встаньте.

## Послеоперационный прием

Целью первого приема является удаление хирургических нитей или скоб из раны. Прием будет проходить в период с 10 по 14 день после операции, по договоренности, либо в центре семейных врачей, либо у медсестры ортопедического кабинета больницы.

## Контрольные осмотры у ортопеда

Последующее контрольный осмотр проводится через 6 месяцев и через год после операции эндопротезирования. При последующем наблюдении через 6 месяцев будет оценена подвижность и стабильность эндопротезного сустава, необходимость дополнительного восстановительного лечения, а также будут даны рекомендации/направления по любым возникающим у Вас вопросам.

Через 12 месяцев оценивают подвижность сустава, а также делают рентгенографию оперированного сустава.

Перед первым повторным осмотром на Ваш адрес электронной почты будет отправлена анкета, цель которой – собрать информацию о Вашем опыте лечения эндопротезированием.

Перед вторым контрольным осмотром на Ваш адрес электронной почты будет отправлена анкета, целью которой является сбор информации о Вашем самочувствии и функциональности прооперированной конечности.

### **Возможные осложнения**

На возможное осложнение в оперированной конечности указывают:

- значительное усиление боли;
- сильный отек;
- покраснение кожи;
- чувство жара в области оперированного сустава;
- высокая температура или небольшой, но постоянный подъем температуры тела;
- выделения из операционной раны;
- значительное снижение амплитуды движений в суставах.

Если Вы заметили какой-либо из вышеперечисленных симптомов, немедленно обратитесь к семейному врачу!

### **Продажа и аренда вспомогательных средств**

В некоторых случаях можно приобрести вспомогательные средства с предоставленной государством скидкой. В случае пациента трудоспособного возраста основанием для получения скидки является частичная или отсутствующая трудоспособность, нетрудоспособность в размере 40% и более, либо установленный недостаток здоровья. В случае пациента пенсионного возраста для получения скидки не требуется наличие недостатка здоровья или пониженной трудоспособности, но льготная цена вспомогательного устройства при этом гарантируется справкой о вспомогательном средстве, выданной врачом, физиотерапевтом или трудотерапевтом. Вспомогательные средства можно купить или арендовать в разных фирмах. Ближайший пункт продажи подходящей Вам фирмы Вы можете найти с помощью интерактивной карты на сайте Департамента социального страхования. Разные фирмы, указанные на цифровой карте, являются договорными партнерами Департамента социального страхования. Государственная скидка действует только для договорных партнеров. Интерактивная карта находится на следующей интернет-странице:

<https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/nedostatok-zdorovya-i-popechitelstvo/vspomogatelnye-sredstva/dlyanuzhdayuschikhsya-vo>

