

Протокол реабилитации после эндопротезирования ТБС				
Фаза	Время после операции	Меры предосторожности	Цели	Рекомендованные упражнения
Фаза 1	1 день - до выписки	<p>НЕ сгибайте бедро более чем на 90 градусов, не поворачивайте бедро внутрь, не ставьте ногу поперек туловища сверх нейтрального положения (т.е. не скрещивайте ноги), НИКАКИХ комбинаций этих движений.</p> <p>НЕ отводите ногу в сторону, не ставьте ногу поперек туловища сверх нейтрального положения (т.е. не скрещивайте ноги), НЕ отводите ногу назад за туловище, НЕ поворачивайте бедро наружу, НИКАКИХ комбинаций этих движений</p> <p>Общие меры предосторожности представляют собой комбинацию вышеперечисленных мер предосторожности: не сгибайте бедро более чем на 90 градусов НЕ поворачивайте бедро внутрь или наружу (держите колено и носок ноги направленными вперед), НЕ лежите плашмя, НЕ ложитесь на живот и НЕ сводите мостики.</p> <p>Ваш хирург проинструктирует вас, каким мерам предосторожности следует следовать. Ваш хирург определит сроки, в течение которых будут действовать эти меры предосторожности.</p>	<p>Контролировать боль и отек</p> <p>Восстановить и наладить мышечную активацию</p> <p>Восстановить независимую функциональную мобильность</p> <p>Встать с постели в кресло в день операции</p>	<p>Объем движений:</p> <p>Скольжение пяткой по полу</p> <p>Подъем на носок</p> <p>Внутреннее/внешнее вращение бедра в положении лежа на спине</p> <p>Силовые упражнения:</p> <p>Наборы для квадрицепса/ягодичных мышц/хамстрингов</p> <p>Отведение/приведение бедра в положении лежа на спине</p> <p>Функциональная мобильность:</p> <p>Активность в кровати</p> <p>Обучение перемещению из кровати на стул</p> <p>Тренировка походки с соответствующим вспомогательным устройством на ровных поверхностях</p>

Фаза 2	От выписки - 6 недель	<p>Те же, что и в Фазу 1</p> <p>Ходьба с костылями или ходунками, с прогрессией в ходьбу с опорой на трость</p> <p>Следите за правильным заживлением ран</p> <p>Следите за появлением признаков инфекций и отеков</p>	<p>Начать восстанавливать мышечную силу по всей прооперированной ноге</p> <p>Начать проприоцептивную тренировку и тренировку на выносливость</p> <p>Нормализовать всю функциональную подвижность</p> <p>Продemonstrовать нормальную походку с целью отказа от всех вспомогательных устройств в конце этого этапа (если это разрешено хирургом).</p>	<p>Объем движения:</p> <p>Продолжайте выполнять все упражнения фазы 1</p> <p>Мобилизация суставов и растяжка</p> <p>Начните растягивать хамстринги, икроножную мышцу и четырехглавую мышцу</p> <p>Укрепляющие упражнения</p> <p>Сеты для квадрицепса/ягодиц/хамстрингов</p> <p>Продолжайте разгибание колена из положения сидя и сгибание бедра</p> <p>Сгибание/отведение/приведение тазобедренного сустава в положении стоя</p> <p>Переход к зеркальным упражнениям, отведение/приведение/разгибание бедра против силы тяжести ближе к концу этого этапа</p> <p>К концу этого этапа переходите к упражнениям в закрытой цепи (мини-приседания, зашагивания, разгибание колена с сопротивлением, мини-выпады)</p> <p>Проприоцепция:</p> <p>Перенос веса</p> <p>Удержание равновесия на одной ноге</p> <p>Функциональная мобильность:</p> <p>Тренировка походки с соответствующим приспособлением</p> <p>Тренировка ходьбы по лестнице с соответствующим приспособлением</p> <p>Выносливость:</p> <p>Велотренажер без сопротивления с 4 недели после операции</p>
Фаза 3	6 недель - 12 недель	<p>Те же, что и в фазу 1 (меры предупреждающие вывих)</p> <p>Избегайте высокоинтенсивных видов спорта</p> <p>Избегайте действий, требующих многократного поворота / скручивания</p>	<p>Восстановить нормальную силу мышц, особенно квадрицепса</p> <p>Вернуться к исходной функциональной активности</p>	<p>Объем движений:</p> <p>Продолжайте упражнения 1-го и 2-го этапов</p> <p>Сила:</p> <p>Продолжайте выполнять упражнения фазы 2, увеличивая нагрузку по мере необходимости</p> <p>Добавьте тренажеры по мере прогрессии (жим ногами, сгибание и разгибание колена, приведение/отведение/сгибание/разгибание бедра)</p> <p>Проприоцепция:</p> <p>Удержание равновесия на одной ноге</p> <p>Удержание баланса на нестабильной плоскости (пенная подушка, босу etc.)</p> <p>Добавьте легкие упражнения на ловкость (например, ходьба в тандеме, шаг в сторону, ходьба задом наперед).</p> <p>Выносливость:</p> <p>Продолжайте программу на велотренажере, добавляя сопротивление</p> <p>Ходьба</p>

Фаза 4	12 недель и далее	<p>Меры предупреждения вывиха в соответствии с указаниями хирурга Избегайте сильных ударов, контактных видов спорта и повторяющегося подъема тяжестей, если вашим лечащим врачом не рекомендовано иное</p>	<p>Улучшить силу, чтобы максимизировать функциональные результаты Поработать с физическим терапевтом/реабилитологом и лечащим врачом над созданием индивидуального распорядка дня, позволяющего вернуться к соответствующим видам спорта / деятельности (например, гольфу, теннису в парном разряде, велоспорту, пешему туризму).</p>	<p>Объем движения: Продолжайте упражнения на растяжку по мере необходимости Сила: Продолжайте выполнять силовую программу, увеличивая нагрузку Проприоцепция: Продолжайте выполнять упражнения фазы 3, увеличивая сложность и количество задач Выносливость: Ходьба, езда на велосипеде, эллипс Функциональные активности: Упражнения, относящиеся к конкретному виду спорта или активности</p>
--------	-------------------	---	--	--