

Протокол реабилитации после эндопротезирования колена				
	Время после операции	Меры предосторожности	Цели	Рекомендуемые упражнения
Фаза 1	День 0 и до выписки	Ходьба на костылях или с ходунками, если иное не рекомендовано врачом Скрининг двигательных и чувствительных расстройств Компрессионное белье и другие меры, рекомендованные вашим лечащим врачом для профилактики тромбоза глубоких вен	Контроль боли и отека Защита заживающих тканей Начать восстановление диапазона движения Сгибание колена на 90 градусов Разгибание колена 0 градусов Восстановить работу мышц нижних конечностей и функциональную мобильность	Диапазон движения: Пассивное сгибание и разгибание колена Скольжение пятки по полу Эксцентрическое сгибание и разгибание сидя Подъем на носки Сила: Приведение/отведение/сгибание/разгибание бедра Сеты для ягодичных мышц Функциональная мобильность: Активность в кровати Обучение перемещению из кровати на стул Тренировка походки Тренировка ходьбы по лестнице Повседневная активность с адаптивным оборудованием по мере необходимости
Фаза 2	От выписки - 6 недель	Ходьба с костылями или ходунками, переходя на трость, затем отказ от всех приспособлений по мере необходимости Следите за правильным заживлением постоперационных ран, спросите вашего лечащего врача о возможных признаках инфекции Следите за увеличением отека	Объем движений: от 0 до 100° Нормализовать всю функциональную активность Отказот всех вспомогательных устройств Начать восстановление силы мышц, особенно квадрицепсов Инициировать проприоцептивную тренировку Начать тренировку на выносливость	Объем движений: Продолжайте выполнять все упражнения фазы 1 Сгибание колена в положении лежа Разгибание колена с опорой на пятку и /или растяжка колена лежа для обеспечения полного разгибания Велотренажер Мобилизация суставов и растяжение Иницируйте мобилизацию пателло-бедренного и большеберцово-бедренного суставов по показаниям Начните растягивать подколенное сухожилие, икроножную мышцу и четырехглавую мышцу Сила Упражнения для квадрицепса, ягодиц и хамстрингов Используйте миостимуляцию для квадрицепса при их недостаточном участии в движении Отведение/ приведение/ разгибание бедра против силы тяжести, добавляя сопротивление к концу этой фазы Упражнения в закрытой цепи (приседания, мини-выпады) к концу этого этапа Проприоцепция Равновесие на одной ноге Функциональная мобильность Тренировка походки с соответствующим приспособлением, акцент на нормальных фазах ходьбы Тренировка на лестнице с соответствующим устройством

Фаза 3	6 недель - 12 недель	Избегайте высокоинтенсивных видов спорта Избегайте действий, требующих многократного поворота / скручивания	Восстановить полный объем движений Восстановить нормальную силу мышц, особенно квадрицепса Вернуться к исходной функциональной активности	Объем движений: Продолжайте упражнения 1-го и 2-го этапов Мобилизация суставов и растяжение: Продолжайте выполнять действия этапа 2, как указано Сила: Продолжайте выполнять упражнения фазы 2, увеличивая сопротивление по мере необходимости Добавьте тренажеры по мере необходимости (жим ногами, сгибание/разгибание колена, тренажеры для мышц бедра) Проприоцепция Удержание равновесия на одной ноге Статический баланс на Босу/пенной платформе Добавьте легкие упражнения на ловкость (например, ходьба в тандеме, шаг в сторону, ходьба задом наперед) Выносливость Велотренажер с добавлением легкой или умеренной нагрузки по мере переносимости Ходьба
Фаза 4	12 недель и далее	Избегайте сильных ударов, контактных видов спорта и повторяющегося подъема тяжестей, если вашим лечащим врачом не рекомендовано иное	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).	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