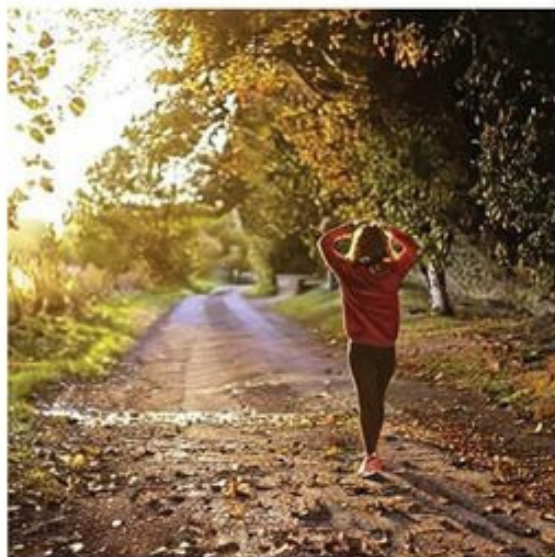
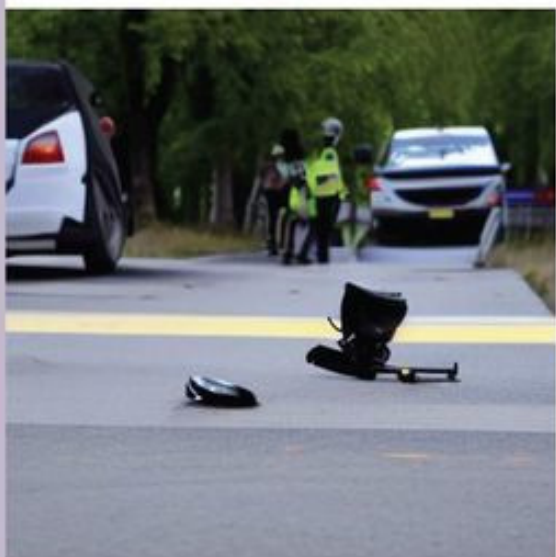


18+

Юлия Лункина

Травма колена

Разрыв передней крестообразной связки,
ее аутопластика и восстановление



Юлия Лункина

**Травма колена. Разрыв передней
крестообразной связки, ее
аутопластика и восстановление**

«Издательские решения»

Лункина Ю.

Травма колена. Разрыв передней крестообразной связки, ее аутопластика и восстановление / Ю. Лункина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-563897-7

Описаны обстоятельства получения травмы, переживания во время восстановительного периода и опыт оперативного лечения с последующей реабилитацией. Кому интересны любые подробности или нужна помощь в похожей ситуации, обращайтесь, пожалуйста. Возможно, не сверхоперативно, но ответ автора гарантирован.

ISBN 978-5-00-563897-7

© Лункина Ю.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Восстановление	7
4 месяца после травмы	8
5 месяцев после травмы	9
5 месяцев и 1 неделя после травмы	10
5 месяцев и 2 недели после травмы	11
Полгода после травмы	12
Ровно год после травмы	13
Год и 1 неделя после травмы	14
Год и почти месяц после травмы	15
Год и 2 месяца после травмы	16
Анализы перед госпитализацией	17
Год, 2 месяца и 10 дней после травмы – день госпитализации	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Травма колена
Разрыв передней крестообразной связки,
ее аутопластика и восстановление
Юлия Лункина

© Юлия Лункина, 2023

ISBN 978-5-0056-3897-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

В первый же день лета 2019 года я потерпела аварию на двухколесном транспорте и сильно повредила ногу. Женщина с полными сумками шла от Крюковского рынка и, не подозревая, что я на велосипеде еду сзади нее, повернула именно в ту сторону, с которой я уже начала ее объезжать. Ударить по тормозам я не додумалась, в попытке избежать столкновения вывернула руль еще дальше в сторону и упала с высокого бордюра на проезжую часть (по счастью, пустую). Правая голень резко остановилась ударом о раму велосипеда, но кость выдержала. А колено по инерции и под весом остального тела продолжало двигаться, отчего разорвалась передняя крестообразная связка и были повреждены остальные.

Столкновение с пешеходом всё же было. От удара женщина упала и выронила сумки, из них раскатились продукты. Не знаю, какие повреждения она получила, но она смогла сама встать и своими ногами уйти с места происшествия. Никаких претензий ко мне не предъявляла ни сразу, ни позже.

Я вызвала себе скорую, меня увезли в травматологическое отделение городской больницы, и там начался долгий путь моего восстановления.

Восстановление

Когда я выписалась из больницы и оказалась дома, то обнаружила, что у меня здорово просела сила воли. Мне стало очень трудно заставлять себя работать, мрачные мысли приходили всё чаще, я не знала, сумею ли снова пользоваться ногой как здоровой, и огорчалась тому, как медленно идет восстановление.

После травмы я ослабела и физически, и морально. Мне хотелось отдыха, покоя, но тогда мне казалось, что позволить себе такую роскошь я не могу. Готовился к печати очередной номер журнала, и я как выпускающий редактор не могла допустить, чтобы он не вышел в срок...

Попытки игнорировать собственные потребности ради соблюдения жесткого рабочего графика вылились в первую в моей жизни депрессию. Не ради красного словца, а настоящую, с назначением лекарства-антидепрессанта. Заставлять себя что-либо делать я разучилась окончательно. Могла работать только до первых малейших признаков усталости, а потом просто бесцельно пялилась в монитор и обливалась слезами. И психотерапевт, к которой меня направили в больнице восстановительного лечения, посоветовала мне сменить работу. Поначалу одна мысль об этом приводила меня в ужас, но постепенно совет стал казаться выходом из положения. Просто оставить эту работу, где так тяжело, и начать всё сначала на новом месте...

Поначалу будто бы и место такое нашлось совсем рядом. Но потом обстоятельства сложились не в мою пользу, пришлось соглашаться на единственный доступный вариант трудоустройства: с потерей в доходах и возвращением к статусу новичка на испытательном сроке.

4 месяца после травмы

Зима напоминает о себе
Больным суставам, поврежденным связкам,
В шкафах висящим паркам и аляскам
И облакам, свисающим с небес:
Близка пора менять дожди на снег,
Кроссовки и ботинки – на сапожки!
Недаром спят на батареях кошки
И, нос прикрыв, мурлычут о весне.

5 месяцев после травмы

Начала ходить в тренажерный зал, но не затем, чтобы скинуть килограммы, а чтобы научиться снова как следует пользоваться коленкой.

Обратила внимание, что каждый раз после занятий давление снижается. Последний раз перед занятием систолическое оказалось 107, и я даже испугалась: куда же еще падать будет?! А оно после тренировки поднялось до 117. Гипотоников физкультура тонизирует!

5 месяцев и 1 неделя после травмы

Понимаю, почему (к огорчению девушек) парни часто объявляют о разрыве отношений при помощи смс или сообщений в соцсетях. Когда дело касается личной жизни (даже не обязательно ее любовной стороны), написать куда легче, чем сказать. Я полдня собиралась с духом, чтобы сообщить начальнику, что в более-менее обозримом будущем мне может понадобиться операция, а после нее период восстановления, который не уложится в один стандартный срок больничного. Трудно признавать себя не полным сил трудоспособным работником, а потенциальным тунеядцем...

5 месяцев и 2 недели после травмы

Вот с чем я подошла к концу года: работаю вместе с мужем в той фирме, где он трудится с 2006 года, осваиваю новую профессию. Не всё получается гладко, но к моим ошибкам и слабостям относятся терпимо и с пониманием. Постепенно учусь говорить «нет» тогда, когда выполнение просьбы поставило бы меня в стрессовую ситуацию или принесло бы просителю выгоду за счет ущерба для меня, пусть даже незначительного (такого, например, как потеря вечного дефицита – свободного времени, с тем чтобы проситель свое свободное время сэкономил). Со мной уже не так легко и удобно, как было раньше, но и возможностей у меня все-таки уже меньше.

С последствиями травмы разбираюсь, работоспособность ноги удалось восстановить процентов на 80...85. Потеряна высокая квалификация редактора научного журнала, но постепенно приобретается новая профессия и с ней новая квалификация.

А впереди надежда на возвращение в седло любимого велосипеда с новыми силами и новой связкой. Надо только подождать, и всё получится!

Полгода после травмы

В очередной раз я погрузилась в пучину сомнений. Достигнут некий уровень благополучия, есть возможность остановиться на этом или попробовать сделать еще лучше. И вот вопрос, стоит ли пробовать... Если не решиться, велика вероятность потом всю жизнь локти кусать. Если решиться, вероятность другая: сделать в результате не лучше, а хуже.

Моя травма колена охарактеризована на просторах интернета как «крайне неприятная, но явно не смертельная», это так и есть.

Артроскопист из городской больницы, самоотверженный и душевный человек с добрыми руками, сам твердо убежден и меня убеждал, что новая связка мне не нужна. Но во мне разыгралась самонадеянность, задело применение ко мне формулировки «немолодые пациенты, ведущие малоподвижный образ жизни».

Спортивные врачи и близкие к ним специалисты, напротив, единодушно утверждают, что коли связки нет, то заменять ее надо, в отсутствие главного стабилизатора нарушена геометрия сустава, он изнашивается намного быстрее, чем мог бы.

Люди по другую сторону (не врачи, а пациенты) все пишут разное: кто-то доволен операцией, кто-то, наоборот, тем, что восстановился без нее. Но когда читаешь пристрастно, часто бывает, что написано одно, а читаешь другое. Что говорят одно, а слышишь другое. Дали мне ссылку на описание личного опыта восстановления девушки, получившей такую же травму, как у меня. Она резюмирует, что сомневаться не нужно, что восстановление полноценности стоит всех испытаний, и приводит внушительный список своих спортивных достижений. Честь ей и хвала, волевые активные люди всегда внушают мне уважение!

А я выхватила откуда-то из середины описания ее реабилитационного периода наблюдение: сидячая офисная работа допоздна обернулась адской болью в оперированной ноге.

Сидячая работа допоздна – это мое всё. Да, я боюсь скользких улиц, не могу бегать, испытываю неудобства при ходьбе по лестницам, нередко просыпаюсь ночью поискать удобное положение для ноги. Но всё же легко кручу педали велосипеда, могу встать в церкви на колени и самостоятельно подняться, танцую медленный плавный танец живота, могу присесть без опоры, пускай и не на всю глубину. И сидеть за компьютером могу сколько угодно без всякой боли. Выходит, не исключено, что после замены связки уже не смогу. Вот и начинает казаться, что лучшее – враг хорошего и остальные связки вполне успешно взяли на себя большинство функций разорванной. А просевшая сила воли так и не восстановилась, тогда как реабилитация очень во многом основана на силе воли пациента, на его мотивации...

Ровно год после травмы

Первое июня, День защиты детей, официальное начало лета. В этом году понедельник, не выше +8 и пасмурно, какая-то вода сеется из облаков. А год назад была суббота, теплый солнечный день, и я (сама того не зная) выехала из дома навстречу столкновению с пешеходом.

Спустя год после травмы привожу результаты самообследования по опроснику WOMAC [1]: болей при ходьбе не испытываю, при подъеме по лестнице бывают слегка, ночью и в покое боли нет. Скованности по утрам нет, позже в течение дня бывает легкая скованность при холодной и сырой погоде. Спускаться по лестнице немного трудно, подниматься легче, но неприятные ощущения в колене есть. Вставать из положения сидя, стоять, наклоняться, ходить по ровной поверхности могу без боли. При посадке в автомобиль и высадке из него легкая боль. Ходить за покупками, надевать и снимать носки, садиться на унитаз и вставать с него, лежать в постели могу без боли. Вставать с постели, вылезать из ванны – иногда слабая боль. При легкой работе по дому боли нет, при тяжелой есть слабая боль.

Субъективные ощущения: сустав время от времени щелкает и часто хрустит (подозреваю даже, что постоянно: это более мелкий и тихий звук, чем щелчки, дневные шумы и жужжание велотренажера его легко заглушают). Если делать упражнение «педали», лежа в постели на спине, хруст слышен отчетливо и есть слабая боль.

Пока не могу ни бегать, ни прыгать. Прыжки болезненны, при старте для бега исчезает стабильность в колене (антеромедиальная нестабильность ++). В обуви на твердой подошве (в туфлях) менее комфортно и меньше уверенности, чем в обуви на эластичной мягкой подошве (как у кроссовок и шлепанец из вспененного материала).

Приседать могу, почти на полную глубину, но все-таки не на полную. Из положения стоя на левой ноге пяткой правой ноги до ягодицы не достаю.

Год и 1 неделя после травмы

Мне кажется, что (при всем внешнем несходстве и различии выполняемых функций) связки чем-то похожи на зубы.

Если есть деньги, можно вставить зубные протезы. Если денег много, можно такие зубы вставить, что ими можно будет всё грызть, как своими родными. А если в кармане дыра, то смириться, приспособиться и ходить без зубов (но не без всех, конечно). Соседние зубы возьмут на себя нагрузку отсутствующих.

Год и почти месяц после травмы

Моя драгоценная сестра и обожаемая двоюродная тетя посовещались и решили мне помочь.

Очередь на высокотехнологичную помощь и до пандемии коронавируса составляла более двух лет, а теперь стала еще длиннее. Пока я дождусь вызова на бесплатную операцию, мне перевалит за полтинник – а есть мнение, что после этого водораздела снижается способность к регенерации и может возрасти риск того, что новая связка не приживется. Мои родные сочли, что в их силах избавить меня от этого дополнительного риска, и договорились о моей госпитализации на платной основе.

Низкий им поклон!

Собираю в Зеленограде те медицинские документы, что доступны, на следующей неделе еду в Петербург делать остальные.

Год и 2 месяца после травмы

Даже когда костылями не пользуешься, они не слишком удобно сочетаются с чемоданом. А когда они будут нужны для ходьбы, для чемодана точно не найдется свободной руки.

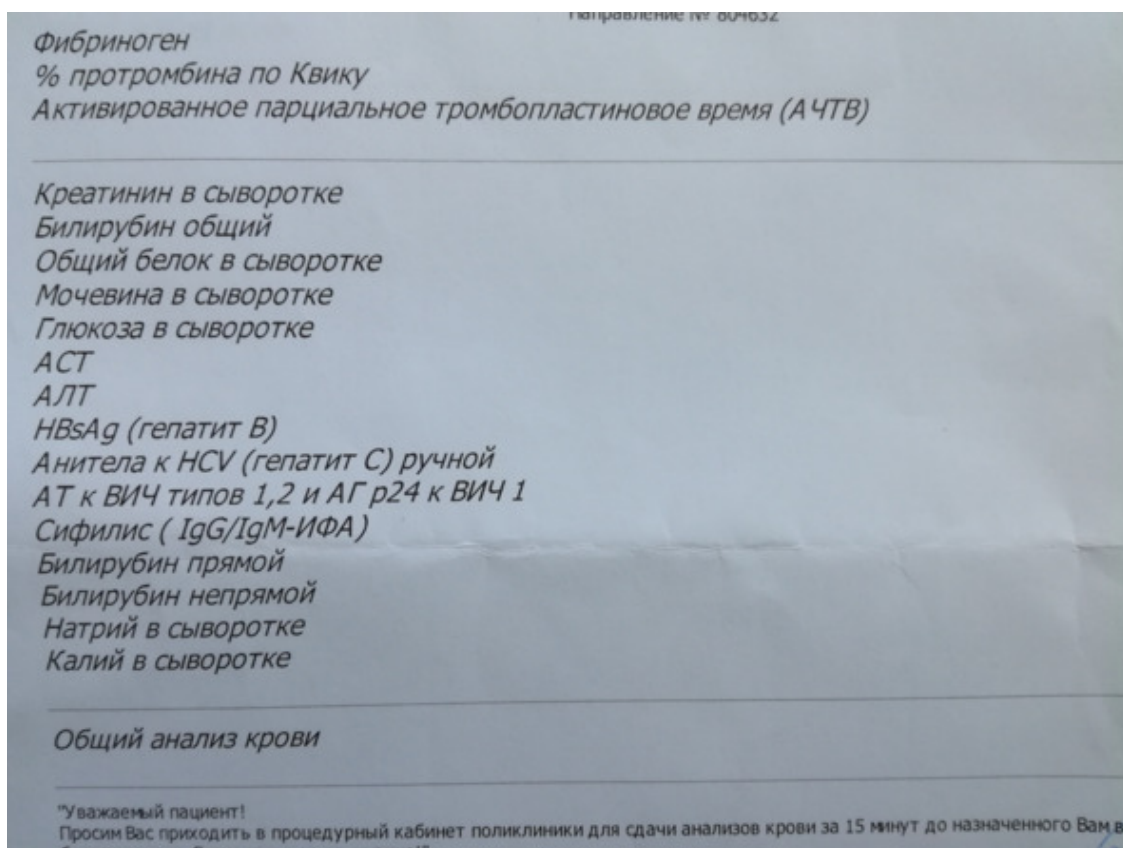
Отсюда вывод: если живешь в одном городе, а на операцию едешь в другой, при возвращении не обойтись без помощи сопровождающего.

Анализы перед госпитализацией

В приложении к приказу НМИЦ ТО имени Вредена об объемах исследования перед госпитализацией [2] (эта ссылка свежая, а когда я готовилась к операции, на сайте НМИЦ ТО был документ 2017 года, без поправки на текущую эпидемическую ситуацию) перечислен внушительный список анализов и исследований, среди прочего такие устрашающие, как фиброгастродуоденоскопия и пункция сустава для определения чувствительности к антибиотикам. Но пугаться не надо!

В список включены вообще все возможные исследования, а каждое отделение выбирает из него несколько своих пунктов. Так, я сдала анализы мочи (общий) и крови (какие именно, подробности на фото ниже), взяла справку от стоматолога о санации полости рта, от гинеколога и терапевта об отсутствии противопоказаний к операции, привезла с собой свежий (этого года) результат флюорографии. На этой неделе останется еще сдать кал на яйца гельминтов, сделать УЗДГ артерий и вен нижних конечностей (поскольку есть варикоз) и ЭКГ, а еще сдать мазок ПЦР на коронавирус (так, чтобы результат был готов к 9 утра 10 августа).

Фрагмент фотографии бланка анализа крови



**Год, 2 месяца и 10 дней после
травмы – день госпитализации**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.