Федор Петрович
Ступин

Как жить после операции по протезированию тазобедренного сустава

Руководство для пациентов

Федор Петрович Ступин

Как жить после операции по протезированию тазобедренного сустава. Руководство для пациентов

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73784693
ISBN 9785006972223

Аннотация

Ежегодно в России проводят свыше 250 000 операций по замене тазобедренного сустава. Чаще после 60 лет, однако патология часто начинают развиваться уже в молодом возрасте особенно от травм и последствий асептического некроза головки тазобедренного сустава. В нашем руководстве мы постарались ответить на наиболее жизненные и часто задаваемые пациентами вопросы и построили диалог как на приеме: от пациента вопрос, от нас ответ. Останутся вопросы – обращайтесь!

Содержание

АННОТАЦИЯ 5
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ 6
ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА 11
ГЛАВА 3. ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА 17
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Как жить после операции по протезированию тазобедренного сустава Руководство для пациентов

Федор Петрович Ступин

© Федор Петрович Ступин, 2026

ISBN 978-5-0069-7222-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АННОТАЦИЯ

Ежегодно в России проводят свыше 250 000 операций по замене тазобедренного сустава, как правило после 60 лет. Однако патология часто начинает развиваться уже в молодом возрасте, особенно от травм и последствий асептического некроза головки тазобедренного сустава. В нашем руководстве, для создания которого использованы не только научные статьи и личный опыт, но и информацию с множества рекомендаций которые врачи дают своим пациентам после операции, для информирования о том, как жить на новом этапе жизни человека. В нашем руководстве мы постарались ответить на наиболее жизненные и часто задаваемые пациентами вопросы и построили диалог как на приёме: от пациента – вопрос, от доктора – ответ. Останутся вопросы – обращайтесь!

К сожалению, не видел ни одного пациента, которого бы научили слова.
Всех учит боль!
Но надежда остаётся!
Ф. П. Ступин

Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

Автор иллюстраций на обложке и в тексте книги Ф. П. Ступин.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

Ежегодно в России проводят свыше 250 000 операций по замене тазобедренного сустава, преимущественно у пациентов старше 60 лет. Однако патология часто начинает развиваться уже в молодом возрасте, особенно от травм и последствий асептического некроза головки тазобедренного сустава.

Когда необходима операция по протезированию тазобедренного сустава?

Медицинские показания:

– постоянная сильная боль и дискомфорт в области тазобедренного сустава;

– ограничение движений, невозможность выполнять физические нагрузки;

– снижение качества жизни из-за боли и деформации сустава;

– травма с невозможностью восстановления функции сустава:

– другие методы лечения не приносят результата.

Показания в шуточном виде (в каждой шутке – доля правды)!

Всё просто. До пенсии мужчины и женщины, одинако-

во идут на операцию если боль и ограничение подвижности в суставе не позволяют выполнять свои профессиональные обязанности.

А на пенсии ещё проще. Мужчины соглашаются, когда не могут встать и сходить в туалет самостоятельно, поскольку считают, что если могут лежать и могут ходить в туалет – то они здоровы! А женщины соглашаются, когда не могут сходить в магазин, принести и накормить мужа, который только и делает, – лежит и ходит в туалет самостоятельно…

Какой сустав ставить и из какого материала при протезировании тазобедренного сустава?

Искусственный протез тазобедренного сустава испытывает в процессе использования большие нагрузки и определяющим при оценке эксплуатационных возможностей протеза является срок службы модуля трения протеза, что зависит от типа материала, из которого изготовлена пара трения.

В большинстве случаев головку бедра изготавливают из металлического сплава или керамики, а на вкладыши идет полимер, металл или керамика. Сочетание «керамика – керамика» имеет минимальное трение между компонентами протеза, и пациент не испытывает дискомфорта при использовании эндопротеза вплоть до времени его замены. Необходимо отметить, что из-за дороговизны производства данное сочетание модуля трения используется не столь часто. Сочетание «металл – полиэтилен» используются чаще ввви-

ду невысокой стоимости протеза, но такое сочетание имеет недостатки и прежде всего это быстрый износ головки из металла и повышенная сила трения у полимерного вкладыша, такие протезы быстро попадают под повторную операцию для замены. Сочетание модуля трения «металл-металл» имеет те же недостатки, – к тому же у пациентов могут развиваться осложнения, вызванные попаданием в организм результатов трения металла об металл.

Наиболее долговечны и эффективны керамические протезы с полиэтиленовыми компонентами – «керамика-полимер», когда головку кости выполняют из керамики, а для изготовления вкладыша используется сложный полимер – обладающий высокой износостойкостью и невысоким трением. Такие протезы надёжны и отличаются долгим сроком службы – до нескольких десятков лет без повторной операции, имеют высокую прочность, износостойкость и низкий коэффициент трения, снижают риск осложнений и обладают низкой аллергенностью.

Что будет после операции в тазобедренном суставе вместо изношенного хряща?

Теперь у вас будет вместо изношенного хряща новый парный модуль трения. Чаще всего это металлическая головка, как правило это сплав: кобальт-хром-молибден, которая будет скользить по пластиковому – полиэтиленовому вкладышу – прокладке, прочно закреплённой в титановой чаше та-

зовых костей.

Как долго мне прослужит искусственный тазобедренный сустав?

Длительность службы вашего нового искусственного сустава исчисляется десятилетиями и зависит от:

– вашего веса – чем больше вес, тем быстрее изнашивается пластиковая прокладка в суставе;

– вашей двигательной активности – чем больше вы будете ходить, тем прочнее будет кость и тем надёжнее сустав будет фиксироваться к кости;

– вашего поведения, соблюдения техники безопасности повседневных, тренировочных и спортивных движений – чем правильнее движения, тем реже вывих сустава;

– вашего питания – белок, кальций, витамины в пище;

– состояния вашего иммунитета – если он ослаблен длительно существующими хроническими заболеваниями, то возможно развитие инфицирования сустава.

Каких правил необходимо придерживаться для того, чтобы максимально продлить срок службы имплантата?

1. Избегать падений. Падение особенно в первые недели после операции может привести к повреждению сустава или вывиху головки протеза и потребовать повторной операции.

2. Избегать подъёма тяжёлых вещей по нескольку раз. Ес-

ли возникла такая необходимость, то переносить их можно только на короткие расстояния, лучше использовать ранец или рюкзак, которые помогут равномерно распределить нагрузку.

3. Разовый подъем грузов – не более 6—10 кг.

4. Избегать длительных подъёмов по ступенькам.

5. Не набирать вес. Масса тела после эндопротезирования должна соответствовать возрасту, конституции, полу, так как лишние килограммы – это дополнительная нагрузка на эндопротез.

6. Заботиться о своём здоровье и сохранять активность.

7. Проконсультироваться с хирургом перед тем, как приступить к новому виду спорта или новой активности.

8. Сначала подумать, потом двигаться.

Бывает ли депрессия после протезирования тазобедренного сустава?

После операции, – когда вы вернётесь домой из больницы, вы вполне можете чувствовать необычную для вас печаль, грусть, подавленность, даже плаксивость. Не переживайте, это со временем пройдёт. Очень важно открыто поговорить об этом с врачом, психологом, родственниками, знакомыми.

ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

Сразу после операции вы проведёте первые сутки в палате реанимации, где за вами будет присматривать врач-реаниматолог и медсестра. При необходимости они своевременно окажут вам медицинскую помощь.

После возвращения в палату вам придётся пролежать на кровати ещё около суток, затем обычно пациенты начинают двигательную активность – встают и передвигаются самостоятельно на костылях.

В первые дни вы будете бинтовать ноги эластичными бинтами или носить специальные чулки, способствующие послеоперационной оптимизации кровообращения и препятствующие тромбообразованию. Сроки такой профилактики от 4 до 6 недель после операции, пока вы не достигнете среднего уровня активности. В этот период локальная температура ноги может быть повышена, так же может отмечаться отёк, лёгкая болезненность, а уменьшить их обычно помогает возвышенное положение ног и использование мешочков со льдом.

В эти дни восстановительные мероприятия способствуют купированию боли если в этом есть необходимость, профилактике осложнений и укреплению общего состояния паци-

ента. Применяются следующие методики:

– дыхательная гимнастика с простыми упражнениями позволяющими предупредить застойные явления;

– минимальные движения конечностями, улучшающие кровообращение и тонус мышц;

– обучение пациента правильному положению прооперированной конечности с использованием специальной подушки – абдуктора.

Сколько идёт операция по протезированию тазобедренного сустава?

Длительность операции определяется в зависимости от сложности клинического случая, состояния больного, используемой методики, обученности, навыков и оснащения хирургической бригады, наличия предоперационных и операционных осложнений, и в среднем составляет от 20—30 минут до 1,5—2 часов.

Через сколько часов после операции по протезированию тазобедренного сустава я окажусь в своей палате?

На своей койке в отделении вы окажетесь не ранее чем через 24 часа после операции и проведёте эти сутки в палате реанимации, где за вами будет присматривать врач-реаниматолог и медсестра.

Сколько дней после операции по протезированию тазобедренного сустава мне придётся лежать и не вставать, мне нужен уход близких?

Кроме указанных 24 часов, вам придётся пролежать на кровати ещё около суток, затем пациенты встают на костыли и передвигаются самостоятельно. Как правило необходимости в дополнительном уходе нет, но если кто-то из близких может быть рядом, то это приветствуется и ускорит ваше восстановление.

Как правильно ходить на костылях после протезирования тазобедренного сустава?

Основным навыкам походки и правильному передвижению на костылях, упражнениям лечебной физкультуры вас обучит врач или инструктор ЛФК, который, как правило, начнет заниматься с вами уже на следующий день после операции.

При ходьбе по лестнице можно опираться на перила рукой, противоположной оперированной конечности, или использовать два костыля.

Во время ходьбы по ступеням с костылями соблюдайте следующую технику.

Подъем по лестнице

– сделать шаг вверх здоровой ногой, перенести на неё вес тела;

– переставить на эту же ступеньку костыли;

– затем поставить на эту же ступеньку прооперированную ногу.

Спуск по лестнице

– поставить костыли на нижележащую ступеньку;

– затем сделать шаг оперированной ногой;

– переставить вниз здоровую ногу.

Какие лекарства я буду получать после операции по протезированию тазобедренного сустава, нужно ли что-нибудь купить до или принести после операции?

Нет, никаких лекарств, кроме тех, что вы принимаете постоянно, например в случае наличия диабета или гипертонической болезни у пациента – это препараты, снижающие уровень сахара крови или артериального давление, – принимать не нужно!

После операции вы будете получать подкожный укол препарата для снижения свёртываемости крови, который предотвращает образование тромбов в оперированной ноге, внутримышечно вам будут вводить обезболивающее, при необходимости до 2—3 раз в сутки. Кроме того, из таблеток вам дадут препарат для профилактики образования язв в желудке. Антибиотики вам будут вводить только в случае повышения температуры или изменений в анализе крови

Почему все пациенты ходят с перебинтованными ногами после протезирования тазобедренного суста-

ва?

Эти бинты называются эластичными и нужны, вместе с препаратами для уменьшения свёртываемости крови, – для профилактики образования тромбов, и отказаться от их ношения нельзя. После выписки из стационара вы можете приобрести в аптеках города специальные эластичные чулки 2-го класса компрессии, которые будете носить 3 месяца после операции.

Бывают ли проблемы с аппетитом после протезирования тазобедренного сустава?

После операции аппетит может ухудшиться, что чаще вызвано применением медикаментов или вкусом больничной пищи. После возвращения домой аппетит восстановится, но помните, что необходимо контролировать калорийность пищи чтобы не увеличивался вес тела.

Как длительно я буду находиться в отделении после протезирования тазобедренного сустава?

В отделении вы будете находиться от 7 до 10 суток при условии, что процесс заживления швов происходит нормально, но, если швы заживают плохо или началось воспаление – вы пробудете в отделении до полного выздоровления.

Какие ещё условия нужно соблюсти, чтобы выписаться в обычный срок из отделения после протези-

рования тазобедренного сустава?

Необходимо, чтобы к моменту выписки показатель гемоглобина в общем анализе крови был не ниже 90 г/л, не было повышенного уровня лейкоцитов, чтобы были спокойные показатели свёртываемости крови, а также отсутствие тромбов при исследовании, которое называется «УЗД вен нижних конечностей». Кроме того, необходимо отсутствие больших гематом на исследовании, которое называется «УЗИ мягких тканей». Не должно быть температуры тела вечером и утром выше 37° С. Вы должны испытывать минимальные боли в оперированном суставе при сгибании.

Если вы заметили что-либо из нижеперечисленного, незамедлительно обратитесь к лечащему врачу:

– боль в прооперированной конечности;

– усиление отёка, появление покраснений;

– появление отделяемого из послеоперационной раны;

– болезненность в икре или бедре прооперированной ноги;

– повышение температуры тела.

ГЛАВА 3. ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ СУСТАВА

Повседневная жизнь пациента, в первые месяцы на этапе восстановления после операции, да в последующие годы после замены тазобедренного сустава, потребует использования некоторых навыков и простых приспособлений, которые позволят выполнять все необходимые для жизни движения без чрезмерного движения в искусственном суставе.

Прежде всего это:

– надёжно закреплённые поручни в душе или ванной;

– скамейка для душа или для ванной;

– перила вдоль всех ступенек;

– удаление всех подвижных ковриков и электрических шнуров с пути вашего движения по дому;

– приподнятое сиденье в туалете;

– губка – щетка для мытья на длинной ручке;

– рожок для обуви на длинной ручке;

– приспособления для надевания компрессионных чулок, гольфов и колготок – глайдер или батлер, которые позволяют надевать изделия, не наклоняясь и исключают механические повреждения трикотажа;

– приспособления, помогающие надевать одежду, напри-

мер специальные захваты для одежды длинной 40 – 50 см, с крючками или прищепками на концах, что дает возможность закрепится за края одежды и просунув ноги в отверстия брюк, трусов, юбки и т. д., – подтянуть их до уровня рук;

– активный захват – щипцы позволяющие захватывать, удерживать и перемещать предметы без лишних движений, например, не вставая со стула дотягиваться до пульта телевизора, сотового телефона, лекарства;

– твёрдая подушка – сиденье, которое позволит держать ваши тазобедренные суставы выше коленных, будь то кресло, диван или автомобиль.

Нужно ли переживать за послеоперационный шов после протезирования тазобедренного сустава?

В течение нескольких недель после операции шов может выглядеть отёчным и слегка воспаленным, может даже появиться зуд, – если вы увидите излишнюю красноту, воспаление, выделение из шва, немедленно звоните вашему хирургу. Следите, чтобы послеоперационная рана была сухой. Не принимайте ванну, пока не будут сняты нитки. Если рана зажила, то можно принимать душ.

Что делать с отёком ноги и голеностопного сустава после протезирования тазобедренного сустава?

После операции некоторое время у вас будет сохраняться отёчность. Если она будет избыточной, обязательно со-

общите об этом своему врачу или врачу поликлиники. Если вы заметили, что при нагрузке отёк увеличивается, прилягте несколько раз в день, или присядьте в кресло, положив оперированную ногу повыше. Обязательно бинтуйте ноги эластичным бинтом или носите компрессионный трикотаж – гольфы, чулки, особенно в первую неделю пребывания дома, учтите, что дома ваша активность повысится, и поэтому отёчность может быть выше обычного. Обязательно стирайте бинты и чулки с использованием средств для стирки и хорошо высушивайте. Если на второй неделе отёки будут незначительны, то на ночь можно снимать эластичные бинты, придав ноге возвышенное положение за счёт подложенной под неё подушки. Каждое утро, до того, как подняться с постели, наматывайте эластичные бинты или одевайте компрессионные чулки и делайте это ежедневно в течение 8 недель после операции, а если нужно – 10 недель и дольше.

Нужно ли что-то менять в домашнем туалете и как пользоваться туалетом после протезирования тазобедренного сустава?

Сделайте специальное приспособление – высокое сиденье на унитаз – для удобного положения, чтобы не наклоняться.

При присаживании на унитаз опираясь на костыли или ходунки двигайтесь назад к унитазу, пока не почувствуете ногами его край, оперированную ногу необходимо отвести немного вперёд и в сторону, а затем садиться.

Если унитаз оборудован специальным приспособлением, то возьмитесь руками за подлокотники позади вас, перенесите на них свой вес и медленно пуститесь на сиденье. При отсутствии специального оборудования опирайтесь на ходунки.

Прооперированная нога всё время должна оставаться вытянутой вперёд и в сторону.

Вставать следует в обратном порядке. Всегда следите за равновесием.

Как правильно ходить на ходунках после протезирования тазобедренного сустава?

При необходимости опирайтесь на ходунки, пока встаёте. Как только вы встали, поочерёдно положите руки на ходунки. Добейтесь равновесия перед тем, как сделать шаг. Ноги должны всегда находиться в пределах ходунков. Переместите ходунки вперёд на удобное расстояние и поставьте их на все четыре ножки одновременно. Сначала сделайте шаг прооперированной ногой, прямо в центр ходунков, затем сделайте шаг второй ногой, ставя её чуть впереди прооперированной ноги. Пользуйтесь ходунками вначале по 10—15 минут, три раза в день.

Как правильно ходить с тростью после протезирования тазобедренного сустава?

Необходимо помнить следующие рекомендации при ходь-

бе с тростью:

– ходить медленно, избегать неровных и скользких поверхностей, шаги должны быть одинаковыми;

– опускать на пол необходимо в первую очередь пятку, независимо от того здоровая это нога или нет.

При ходьбе с тростью необходимо ставить ногу одновременно с тростью, которая находится в противоположной руке.

Во время ходьбы по ступеням с тростью соблюдайте следующую технику:

– последовательность движений при ходьбе по лестнице вверх: здоровая нога – больная нога – трость;

– последовательность движений при ходьбе по лестнице вниз: трость – больная нога – здоровая нога.

Необходимо держаться за перила. Если перила отсутствуют, держите трость рукой со стороны здоровой ноги.

Как правильно поворачиваться лёжа после протезирования тазобедренного сустава?

При повороте на бок и лежании на боку между коленными суставами стоит укладывать специальный валик или подушку. Нельзя скрещивать ноги в положении лёжа.

Необходима ли профилактика инфекции после протезирования тазобедренного сустава?

Ваш имплантат в значительной степени подвержен рис-

ку инфицирования. При любых инфекциях обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Любую бактериальную инфекцию необходимо излечить, не откладывая, чтобы предотвратить инфицирование сустава.

Когда можно начинать половую жизнь после протезирования тазобедренного сустава?

Как правило, половую жизнь можно возобновить после заживления послеоперационной раны и хотя бы частичного восстановления движений в тазобедренном суставе. Для того чтобы избежать чрезмерных нагрузок на тазобедренный сустав, посоветуйтесь с врачом, какие позы для секса являются безопасными.

Как ходить после протезирования тазобедренного сустава?

После выписки из стационара, примерно до шести недель после операции, пациентам для перемещения рекомендовано использовать подмышечные или локтевые костыли, либо две трости. В дальнейшем, если пациент ходит уверенно и без хромоты, он может использовать одну трость. Трость необходимо держать в руке противоположной к больной ноге. С её помощи пациент передвигается до шести месяцев. Контролируйте положение оперированной ноги – не стойте и и не ходите с носком, повёрнутым внутрь.

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.