Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего

образования «Красноярский государственный

медицинский университет имени профессора

В.Ф. Войно - Ясенецкого» Министерства

здравоохранения Российской Федерации

Фармацевтический колледж

# C:\Users\Admin\Downloads\qoG_C2arIRs.jpg

# Программа реабилитации после пластики ПКС

г. Красноярск

# Послеоперационная реабилитация

1) Следите за отеком. Уложите конечность в возвышенное положение. Возможно применение холода на коленный сустав. Разрешается вставать, ходить, но все остальное время должен соблюдаться постельный режим. 2) Не сидите в течение долгого времени с опущенной ногой, поскольку это вызовет значительный отек коленного сустава и всей конечности. Если приходиться сидеть продолжительное время, необходимо возвышенное положение оперированной конечности (класть перед собой на стул) 3) Необходим прием противо воспалительных и анальгетических средств для купирования болевых ощущений. 4) Как только боль и отек уменьшатся, Вы можете начинать передвигаться на костылях. Не рекомендуется переносить вес тела на травмированную ногу. Это может спровоцировать отек.

Ранняя разработка движений и разгибание в суставе: 1) Пассивное разгибание колена с использованием свернутого полотенца. Полотенце должно быть большое, достаточное, чтобы приподнять голень и бедро над столом. Снимайте коленный брейс каждые 2 — 3 часа для выполнения занятий Позвольте коленному суставу пассивно полностью разогнуться в течение 10 — 15 минут. При этом необходимо полностью расслабить мышцы бедра и голени. Это упражнение также можно делать, сидя на стуле. Удерживая пятку здоровой ногой необходимо попытаться полностью разогнуть коленный сустав.

2) Активное разгибание может быть произведено с помощью здоровой ноги. Необходимо избегать избыточного переразгибания в суставе Используйте здоровую ногу, чтобы разогнуть коленный сустав Упражнения, воздействующие на четырехглавую мышцу бедра: 1) Изометрические сокращения мышц бедра должны начинаться как можно раньше Делайте 10 упражнений 3 раза в день. Каждое сокращение должно продолжаться около 6 секунд. Это упражнение позволяет предотвратить атрофию и контрактуру четырехглавой мышцы, уменьшить отек и количество жидкости в коленном суставе.

Для пациентов, у которых была реконструкция ПКС с использованием сухожилий внутренней поверхности бедра, очень важно избегать чрезмерного растяжения мышц задней группы бедра в течение первых 6 недель после операции.

## Послеоперационная реабилитация (3-4 неделя)

Полное разгибание в суставе: 1) Продолжите упражнения с полным, пассивным разгибанием в суставе. Также необходимо активное сгибание, активное разгибание, изометрические упражнения на четырехглавую мышцу, поднятие прямой ноги. 2) Сгибание в коленном суставе до60 градусов Восстановление мышечной силы:

1) Частичное приседание на корточки.

Ноги на ширине плеч со слегка развернутыми стопами кнаружи Используйте стол для опоры, постепенно медленно приседайте и вставайте.

Задержитесь в крайних положениях на 6 секунд.

Делайте упражнение 3 раза в день по 10 приседаний. 2) Продолжайте использовать ортез во время ходьбы, даже если Вы развили достаточную мышечную силу. Это защитит Ваш трансплантат. 3) Ходите с костылями, перенося полный вес тела на ногу. Необходимо отработать нормальную походку с перекатом стопы.

4) Вы можете продолжить использовать велотренажер, — превосходное средство для восстановления силы четырехглавой мышцы.

## Послеоперационная реабилитация (7-8 неделя)

1) Ожидаемый диапазон движения должен быть от полного разгибания до 125 градусов. Начните сгибание с нагрузкой.

2) Продолжайте выполнение всех ранее описанных упражнений.

3) Упражнения на поддержание баланса тела(способствует восстановлению пространственной чувствительности коленного сустава)

****

## Послеоперационная реабилитация (9-12)

К 9-12 неделеобъем движенийв коленном суставе должен быть полным.

1) Продолжайте выполнение всех ранее описанных упражнений.

2) Занятия на тренажере для мышц заднего отдела бедра. Соотносите нагрузку с болевыми ощущениями. При возникновении болей, уменьшайте нагрузку.

3) Продолжайте упражнения по восстановлению баланса тела.

4) Продолжайте занятия в плавательном бассейне.

5) Начните упражнения на беговой дорожке.

ЕЗДА НА ГОРНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ ИЛИ СКАЛОЛАЗАНИЕ ЗАПРЕЩЕНА!

Послеоперационная реабилитация (12-20 неделя)

1) С 12 недели увеличивайте интенсивность упражнений.

2) Начните бегать, постепенно увеличивайте продолжительность и дистанцию

3) Во время бега рекомендовано ношение мягкого наколенника.

Послеоперационная реабилитация (6 месяц)

Это самый ранний срок, когда Вы можете возвратиться к полным спортивным нагрузкам.

Для возобновления спортивных нагрузок, Вам необходимо:

Восстановить силу четырехглавой мышцы, по крайней мередо 80 % от здоровой ноги

Восстановить силу мышц задней группы бедра, по крайней мередо 80 % здоровой ноги

Восстановить полный объем движений в суставе

Отсутствие отека

Удовлетворительная стабильность в суставе

Завершить программу реабилитации