

ФГБОУ ВО «Красноярский
государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф.
Войно-Ясенецкого»

Фармацевтический колледж

Реабилитация после эндопротезирования тазобедренного сустава



Лечебная физкультура начинается в
первый же день после операции.
Необходимо восстановить все
функции сустава и опоясывающих
его мышц. Упражнения выполняют
3 раза в день обеими ногами по

очереди. Именно от них будет
зависеть дальнейшая жизнь и
функционирование сустава.

Могут быть предложены такие
варианты упражнений:

- Стопой делают движения
вверх-вниз
- Вращение голени стопом
вправо-влево (колени
включать в работу нельзя!)
- Напряжение верхней части
бедрна с прямой ногой на
несколько секунд, после чего
расслабление (повторить 10
раз, сначала полностью нога
не выпрямится, поэтому не
стоит пугаться)
- Сжимание и разжимание
ягодиц на несколько секунд.
(повтор по 10 раз)
- Выпад прямой ноги в сторону
на допустимое расстояние и
возврат в исходное

положение (выполнить
упражнение сразу также не
получится)



Как правильно передвигаться по ступенькам:

Подъем начинается с постановки
костыля на верхнюю поверхность,
за ним движется здоровая нога, а
уже после этого прооперированная.

На данном этапе главным являются восстановление баланса и дальнейшие попытки передвигаться без опоры. Пока не убедитесь в том, что можете обойтись без трости, лучше не отказывайтесь от нее (это еще называется скандинавская ходьба).



Мыться в ванной можно, но по возможности первые 6 недель следует отдавать предпочтение душе. Лучше в это время оставлять двери ванны открытыми, чтобы близкие могли прийти на помощь.

Не делайте из своей ванной комнаты сауну — это плохо повлияет на еще неокрепшие мышцы.



Дома соблюдайте стандартные рекомендации после эндопротезирования, о которых предупредит лечащий врач. Обувь должна быть только на низком каблуке, на время необходимо убрать все предметы, которые можно зацепить ногами: провода, коврики, детские игрушки. Внимательно следите за своими

домашними животными, особенно если знаете, что тем свойственно путаться под ногами.



Берегите себя и свое здоровье!



Работу выполнила:
Студентка группы 308
Гревцова Анастасия