





Создано клиникой Helios ENDO в Гамбурге Совместно со студентами Высшей школы Прикладных наук в Гамбурге (HAW) и проектной группы, состоящей из:
Уве Вестхью, Антье Линден, Кристины Вестфаль, Сюзанны Шуберт, Яна Элерса, Стефана Адама, Жаклин Эверс, Фредерике Мертен и Сины Ререн

	O	Д	e	p	Ж	a	Н	И	e

1. Предисловие к учебному буклету	4
2. Добро пожаловать в клинику Helios ENDO в Гамбурге	6
2.1 Наши контакты	6
2.2 Ваша лечащая команда	7
2.3 Карта пр <u>оезда</u>	8
3. Ваши данные	9
4. Тазобедренный сустав - наша главная опора	10
4.1 Как устроен тазобедренный сустав?	10
4.2 Как возникает заболевание?	
4.3 Что такое эндопротез тазобедренного сустава?	11
4.4 Как искусственный тазобедренный сустав закрепляется на кости?	12
4.5 Правильный эндопротез для Вас	12
4.6 Как проходит операция?	13
5. Подготовка к Вашему пребыванию в <u>клинике</u>	14
5.1 Подготовительные упражнения для укрепления мышц	14
5.2 Подготовка места жительства	19
5.3 Необходимые вспомог <u>ательные средства</u>	19
5.4 Посещение в <u>рачей</u>	19
5.5 Питание	20
5.6 Курение	20
5.7 Прием лекарств	20
5.8 Действия в случае болезни до операции	21
5.9 Ваше прибытие и отъ <u>езд</u>	21
5.10 Список необходимых вещей	22
5.11 Краткий обзор	22

6. Ваше пребывание в клини <u>ке</u>	23
6.1 Общие положения	23
6.2 Гигиена рук в клинике	25
6.3 В день приема в стационарное отдел <u>ение</u>	26
6.3.1 Ваш путь через центр приема	26
6.3.2 Проверочный список анестезиолога	27
6.4 В день операции	
6.4.1 Распорядок дня до операции	28
6.5 Обзор Вашего пребывания в клинике	31
6.6 Упражнения после операции	34
6.7 Преимущества раннего начала двигател <u>ьной активности</u>	42
6.8 Обезболивание	43
6.9 Предотвращений <u> падений</u>	43
7. Следите за своим новым тазобедренным суставом!	44
7.1 Советы по двигательной акт <u>ивности</u>	44
7.2 Профилактика инфекц <u>ий</u>	
7.3 Профилактика тромбоза	46
7.4 Хирургический ш <u>ов</u>	46
7.5 На что обратить внимание после выписки	46
8. Жизнь с новым тазобедренным суставом?	
8.1 Трудоспособность	47
8.2 Вождение автомобиля	47
8.3 Спорт	47
8.4 Дальнейшие физические нагрузки <u></u>	47
8.5 Сексуальная активность	48
8.6 Регулярные последующие наблюде <u>ния</u>	48
9. Обзор самых важных вопросов	49

Содержание Содержание Содержание



К обучающему буклету

Ваше здоровье является для нас важным. А хорошая подготовка является первым шагом к успешному и быстрому восстановлению после операции. С помощью этого учебного буклета Вы уже сейчас можете активно влиять на дальнейший процесс восстановления и облегчить себе жизнь в послеоперационном периоде. Цель этого буклета - помочь Вам на пути к новому тазобедренному суставу и предоставить Вам всю важную информацию. Здесь Вы найдете информацию о необходимой подготовке за несколько недель до операции,

о Вашем пребывание в клинике: также, как и о Вашей реабилитации и послеоперационном периоде. Однако у каждого пациента есть индивидуальный курс лечения и восстановления. Поэтому не следует падать духом, если не вся информация, которую вы здесь найдёте, применима к Вам. Ваши наиболее важные вопросы и сомнения должны быть рассмотрены и разъяснены здесь. Пожалуйста, внимательно прочитайте этот буклет и, в случае наличия, запишите Ваши вопросы на странице заметок, в конце буклета.

Ваши цели в работе с обучающим буклетом:

- Ознакомиться с предложением клиники Helios ENDO в Гамбурге
- Узнать о причинах и лечении заболевания Вашего тазобедренного сустава
- Узнать, как лучше подготовить себя и свой дом для жизни с новым тазобедренным суставом, прежде чем отправиться в больницу
- Ознакомиться с тем, какие процедуры будут проводиться во время Вашего пребывания в больнице и о переходе к реабилитации
- Ознакомиться с советами и действиями, которые помогут Вам безопасно перемещаться с новым тазобедренным суставом.



Клиника Helios ENDO — это клиника с признанной во всем мире репутацией, специализирующая на хирургии костей, суставов и позвоночника и достигшая высокой компетентности в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. На протяжении более 40 лет около 7000 человек ежегодно доверяют нашим медицинским знаниям и навыкам наших сотрудников, которые делают эту клинику особенным компетентным центром. Наши сотрудник характеризуются тем, что благодаря своим профессиональным знаниям, своему большому опыту и соответствующей точности, с присущим им порядком и стандартами качества ставят на первое место благополучие наших пациентов.

Клиника Helios ENDO в Гамбурге является единственной клиникой в Германии, состоящей в международном обществе ортопедических центров (ISOC), которое объединяет лучшие клиники по всему миру. Целью этого общества является постоянное совершенствование методов ортопедического лечения, которое достигается посредством регулярного международного обмена.

Ежегодно в нашем современном хирургическом отделении проводится более 3000 операций по замене тазобедренного сустава. Клинический опыт этих операций используется нашими врачами для постоянного развития знаний и навыков. Наши научные исследования ведут к непрерывной оптимизации медицинских методов и увеличению срока службы имплантатов. Это позволяет нам сопровождать Вас на протяжении всего пребывания в клинике до момента выписки или до окончания реабилитации с лучшими научными знаниями, обеспечивая высокое качество ухода.

2.1 Наши контакты

В любое время мы находимся в Вашем распоряжении, чтобы ответить на все Ваши вопросы или обсудить Ваши личные опасения.

Клиника Helios ENDO в Гамбурге Holstenstraße 2 22767 Гамбург

Номер телефона для назначения встречи: (040) 31 97-1225

Факс: (040) 31 97-1900 www.helios-gesundheit.de/ hamburg-endo

В чрезвычайных ситуация мы доступны круглосуточно по номеру телефона: (040) 31 97-0

2.2 Лечащая команда

До, вовремя и после лечения в клиники за Вами будут ухаживать различные группы специалистов. С некоторыми членами команды Вы будете иметь контакт ежедневно, с другими, возможно, один или два раза во время Вашего пребывания в больнице. Все наши специалисты, обладая обширными знаниями и опытом,

будут сопровождать Вас во время пребывания в больнице до выписки или реабилитации. Для нас очень важно, чтобы мы с Вами, как с активным партнером процесса, смогли достичь наилучшего результата лечения для Вас.

Члены лечащей команды:

Ортопед/Хирург

Отвечает за ход лечения Вашего тазобедренного сустава в стационаре. Он подробно проинформирует вас о характере планируемой операции и объяснит связанные с этим риски. Вы можете обсуждать своё лечение во время ежедневного врачебного обхода. Также при необходимости Ваш хирург будет посещать Вас регулярно.

Анестезиолог

В день Вашего приема в стационар наш специалист обсудит Ваши существующие заболевания, тип анестетика, риски анестезии и прием лекарств. Кроме того, наши врачи будут следить за вами во время операции и в дальнейшем помогут Вам справиться с возможной болью.

Интернист

Проведет все необходимые дополнительные обследование в случае наличия каких-либо заболевания либо факторов риска.

Инфекционист и клинический микробиолог

планируют и участвуют во всех мерах, которые используются для обнаружения, предотвращения и борьбы с инфекциями в клинике и для поддержания здоровья пациентов, сотрудников и посетителей.

Медперсонал в реанимации, хирургии и анестезии

позаботятся о вас непосредственно перед, вовремя и после операции. Они принимают участие обезболивании до и после операции.

Медперсонал и обслуживающий персонал стационарного отделения

Будет заботиться о Вас 24 часа в сутки поддерживать Вас на пути к выздоровлению. В отделении также присутствуют специалисты по повреждениям и боли. Кроме того, медперсонал стационарного отделения будет координировать Ваше пребывание в клинике.

Физиотерапевт

научит Вас активным упражнениям и походке, расскажет Вам о правилах передвижения после замены тазобедренного сустава. Он также проинформирует вас о необходимых вспомогательных средствах и подготовит вас к реабилитации.

Реабилитолог

В день Вашего приема в стационар спланирует ход Вашей реабилитации.

Специалисты по уходу за пациентами в скорой помощи и в центре приема в стационар

Делятся на специалистов по административной работе и диагностике. В соответствующих областях они будут Вашими контактными лицами для назначения встреч, решения всех формальностей и диагностики.

Уход за пациентом поддерживается с помощью:

Сотрудников общественного питания

Посещают Вас ежедневно, собирают пожелания относительно блюд, а также приносят еду.

Сотрудники транспортировки пациентов

сопровождают Вас на каталке или транспортном кресле для диагностики или операции.



2.3 Карта проезда

Прибытие на автомобиле:

До Гамбурга легко добраться по автомагистралям A1 и A7. С магистрали A7, следуйте на съезд Bahrenfeld в направление Stadtmitte. Следуйте по Stresemannstraße, пока не сможете повернуть направо на Holstenstraße. Продолжайте движение по Holstenstraße к городу.

Парковка:

В подземный гараж клиники Helios ENDO в Гамбурге Вы сможете въехать с улицы Louise-Schröder-Straße.

Прибытие на общественном транспорте:

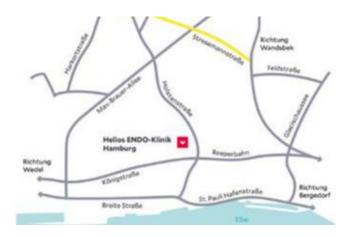
Электричка: Следуйте на поезде до центрального вокзала Гамбурга либо Hamburg Altona. Там Вы сможете пересесть на электричку городских линий S1, S2 или S3. Следуйте на электричке до станции "Reeperbahn" и выходите в сторону "Nobistor".

Подсказка: Станция «Reeperbahn» не имеет лифта, а имеет только эскалатор. Если вы ограничены в своей мобильности, поездка на электричке рекомендуется только в крайнем случае!

Автобус: Следующие автобусные линии следуют до "Reeperbahn": 36, 37, 111, 283, 601, 607, 608, 609, 688

Прибытие на самолете:

Клиника Helios ENDO находится приблизительно в 30 минутах езды от аэропорта. Вы также сможете добраться на электричке S1 за 35 минут. Электричка отправляется непосредственно из Аэропорта и следует до "Reeperbahn". Покиньте станцию Reeperbahn через выход в направлении "Nobistor".





Ваши данные

Ваше расписание и врачи

– Дата предварител	вьно консультации:				
– Дата приема в кли	инику:				
– Дата планируемої	й выписки:				
– Реальная дата вы	писки:				
– Имя хирурга:					
– Реабилитационнь	ий центр и место:				
– Больная нога:					
– Тип протеза:					
Ваши цели:					
пребывания в					
 Начало реабилита 	ации:				
– Физиотерапия:					



Наша главная опора

4.1 Как устроен тазобедренный сустав?

Когда мы ходим, поворачиваемся или сгибаемся, одно соединение имеет решающее значение: наш тазобедренный сустав. Он представляет сочленение туловища с ногами и соединяет кости таза и бедра. Его оптимальная форма в виде шарового шарнира гарантирует нам большую свободу передвижения. Сустав состоит из тазобедренного сустава в тазовой кости и бедренной головки бедренной кости. Обе части покрыты хрящевым скользящим слоем. Суставная сумка уплотняет соединение. Она производит смазку, с одной стороны, питает хрящ и, с другой стороны, обеспечивает плавное движение. Как амортизатор, она предназначена для поглощения огромных сил, действующих на сустав в течение всей жизни. Связки между костями дают суставу необходимую стабильность, перемещается он посредством мышц и сухожилий.

4.2 Как возникает заболевание?

Различные причины могут привести к заболеваниям тазобедренного сустава. Наиболее распространенной причиной является износ суставного хряща, остеоартрит тазобедренного сустава, также называемый коксартрозом. Другие причины включают врожденные или системные изменения в форме тазобедренного сустава и несчастные случаи, которые приводят к травмам суставов.

О последствиях Вы знаете: боль во время нагрузки. Расстояния, которые Вы можете безболезненно пройти, становятся короче, пока состояние покоя не приносит облегчения. В то же время тазобедренный сустав становится неподвижным.

Патологические изменения суставов артрозом могут быть показаны на рентгеновском изображении. Поверхность хряща не распознается (см. Рентгенограмму, рис.2, правая сторона). Однако окружающие костные структуры предполагают закрытое состояние хряща: хрящ в здоровом тазобедренном суставе распознается гладким, равномерно сформированным суставным пространством (см. Рентгенограмму, рис.2, левая сторона). Совместное пространство в больном тазобедренном суставе стало значительно более узким из-за потери хряща или полностью исчезло (см. рентгенограмму, рис.2, правая сторона). Это касается изменений формы на головке бедренной кости или на вертлюжной впадине.

1. Износ тазобедренного сустава (коксартроз, (рис.3)

С возрастом хрящевой слой между головкой бедренной кости и вертлужной впадиной может изнашиваться. «Функция амортизатора» больше не выполняется. Кости втираются друг в друга и происходят изменения формы головки и впадины. Существует два типа коксартроза (рис.3). Идиопатический артроз:

Причины во многом неизвестны.

Вторичный артроз:

В результате известного основного заболевания, например, ревматизма или метаболических нарушений кровообращения.

2. Перелом шейки бедра (рис.4)

Тяжелое падение или удар бедра может сломать бедренную кость. Обычно это происходит в области шейки бедренной кости; в основном у пожилых людей. Перелом шейки бедра всегда следует лечить клинически - очень часто с заменой сустава на искусственный (рис.4).

3. Нарушение тазобедренного сустава (дисплазия тазобедренного сустава)

При дисплазии тазобедренного сустава возникает врожденное дефектное развитие суставного соединения головки бедренной кости и / или тазобедренного сустава.



Рис. 2



Рис. 3



Рис.

4.3 Что такое эндопротез тазобедренного сустава?

Общий эндопротез тазобедренного сустава (HTEP) это замена больного тазобедренного сустава искусственным имплантатом. Замена поврежденных суставов является одним из величайших ортопедических достижений 20-го века. Благодаря постоянному технологическому прогрессу и внедрению новейших научных знаний, этот процесс стал почти идеальным. В Германии ежегодно имплантируется более 200 000 искусственных тазобедренных суставов, поэтому можно говорить о «рутинном вмешательстве».

Эндопротез состоит из вертлюжной впадины и стержня тазобедренного сустава, на котором размещена шаровая головка, перемещающаяся во впадине. Соединительные компоненты, то есть поверхности стыка, которые находятся в прямом контакте друг с другом (скользящее сцепление), представляют собой керамическую или металлическую головку, которая работает во впадине из прочного пластика (полиэтилена) или керамики.

Все используемые материалы специально разработаны для медицинских целей. Они характеризуются высокой устойчивостью к истиранию и совместимости с тканями организма, позволяя безболезненное и постоянное функционирование.

4.4 Как искусственный тазобедренный сустав закрепляется в кости?

1. Эндопротез с цементной фиксацией

Стержень тазобедренного сустава и впадина фиксируются в области таза и бедренной кости, используя быстротвердеющий пластик, называемый костным цементом.

2. Эндопротез с бесцементной фиксацией

Стержень тазобедренного сустава вдавливается в кость. Вертлюжная впадина вдавливается или вкручивается. Благодаря удобному для кости материалу эти компоненты быстро заживают в кости, и сустав фиксируется на длительное время.

3. Эндопротез с гибридной фиксацией (смешанная форма)

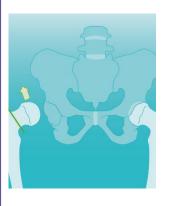
В так называемой гибридной технологии имплантации один из компонентов (тазобедренный сустав или впадина) вводится без цемента, а другой крепится при помощи цемента.

4.5 Правильный эндопротез для вас

Поврежденный артрозом тазобедренный сустав всегда должен быть полностью заменен. То есть, в тазу устанавливается искусственная вертлюжная впадина, имплантируется тазобедренный стержень, закрепляемый в бедре, и головка бедра, размещенная на тазобедренном стержне и перемещающаяся во впадине. Существует множество различных моделей и размеров каждого типа протезов Выбор эндопротеза зависит от состояния кости пациента.

Перед операцией ваш врач изучит данные обследований и рентгеновские изображения для планирования имплантации, будет определен размер, местоположение и тип фиксации имплантата, принимая во внимание любую разницу в длине ноги, которая может присутствовать. Искусственные суставы обычно служат от двенадцати до пятнадцати лет. Решающими факторами жизнедеятельности и функциональных способностей являются материал соприкасающихся элементов, физические нагрузки и состояние кости.











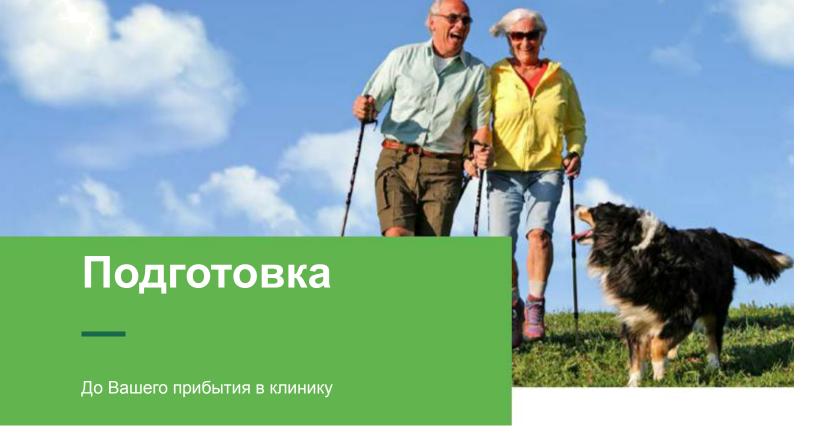
4.6 Как проходит операция?

Как правило, длительность операции составляет от одного до двух часов.

- Через разрез на внешней стороне бедра врачи получают доступ к тазобедренному суставу.
 Суставная капсула вскрывается, и поврежденная головка бедренной кости удаляется.
- 2.На втором этапе естественная вертлюжная впадина в тазу заменяется протезным гнездом с использованием костного цемента или без него.
- 3.После этого костное пространство бедренной кости готово для фиксации стержня протеза с использованием или без костного цемента.

- На стержень протеза устанавливается головка, которая обеспечит подвижное соединение стержня и искусственной вертлюжной впадины.
- 5. Перед установкой оригинального протеза с помощью пробного импланта будет проверена оптимальная подвижность сустава.
- 6. После установки оригинального протеза рана закрывается. После операции проводится первый рентген нового сустава. Дренажная трубка, которая была вставлена в рану, предотвращает гематомы, помогая оттоку крови.

2 4. Тазобедренный сустав 4. Тазобедренный сустав



5.1 Подготовительные упражнения для укрепления мышц

Существует множество способов подготовить свое тело к операции, например. Прогулки, ходьба, гимнастика, плавание, езда на велосипеде и другие виды спорта. Воспользуйтесь всеми формами укрепления своего тела, чтобы наиболее оптимально и физически, и умственно пройти через пребывание в больнице и последующую реабилитацию. Нет никаких ограничений, кроме вашего собственного самочувствия. Мы подобрали для Вас ряд упражнений, которые Вы сможете совершать самостоятельно.

Растяжка



Исходное положение: Стоя (с поддержкой, например, возле стены), нога слегка отведена

назад



Выполнение: Нога сильнее

отводится назад, на некоторое время задерживается и возвращается в исходное положение

Подходы/Паузы: 3 × 15 повторов, пауза 10 - 20 секунд, левой и правой ногой

Сгибания



Исходное положение:
Стоя (с поддержкой, например,
Держась за стену) со
слегка приподнятой ногой



Выполнение: Согните ногу в бедре и колене, подняв ее. Задержите на некоторое время. Вернитесь в исходное положение

Подходы/Паузы: 3 × 15 повторов, пауза 10 - 20 секунд, левой и правой ногой

Упор лежа на стене



Исходное положение:
Стоя на расстоянии вытянутых рук от стены, ладони упираются в стену, руки выпрямлены в локтях



Выполнение: Приближайте тело к стене, пока кончик носа не коснется ее, задержитесь некоторое время и Вернитесь в исходное положение

Подходы/Паузы: 3 × 20 повторов, пауза 10 - 20 секунд

Коромысло



Исходное положение: Ноги на ширине бедер твердо стоят на полу, руки на талии



Выполнение: Двигаем Медленно тазом Вперед и назад

Подходы/Паузы: 3 × 20 повторов, пауза 10 - 20 секунд

 5. Подготовка
 5. Подготовка

Приседание



Исходное положение:

Стоя (для помощи перед стулом), ноги на ширине бедер, руки вытянуты вдоль тела



Выполнение:

Обращайте внимание на три условия:

- 1. Пятки стоят на полу
- 2. Колени расставлены наружу
- 3. Ягодичные мышцы в натяжение

Начинайте приседать, при этом натягивая ягодичные мышцы. Это такое же движение, как будто Вы садитесь на стул. Как только Вы заметите, что одно из условий не выполняется, эта высота является для Вас предельной. Задержитесь на некоторое время и вернитесь в исходное положение. Чем глубже Вы будете приседать (угол не меньше 90° при протезе тазобедренного сустава), тем лучше Вы будете тренировать мышцы.

Походы/Паузы: 3 × 20 повторов., пауза 30 секунд

Мостик (на двух ногах)



Исходное положение:

Лёжа на спине (как можно ровнее), обе ноги стоят на полу, руки лежат вдоль тела, ладони лежат на полу

Подходы/Паузы: 3 × 20 повторов, пауза 10 - 20 секунд



Выполнение:

Поднимите таз наверх так высоко, как Вы можете, задержите на некоторое время и опустить вниз, но не касаясь пола повторите упражнение



При выполнении каждого упражнения Вы должны почувствовать растяжение мышц

Растяжка внутреннего бедра



Исходное положение: Стоя, ноги расставлены на ширине плеч



Выполнение:
Перенесите свой вес на одну ногу. Другая нога выпрямлена в натяжении. Вы должны чувствовать напряжение внутренней стороны бедра

Подходы/Паузы: 3 × 20 повторов с удержанием натяжения 30 секунд, пауза 10 - 20 секунд, левой и правой ногами

Растяжка икроножных мышц



Исходное положение: Стоя, сделав шаг вперед, Руки упираются в стену

Выполнение:

Задняя нога остается выпрямленной в натяжении, пятка твердо стоит на полу. Сдвиньте таз вперед, сгибая при этом переднюю ногу

Передвигайте таз вперед, До тех пор, пока не Почувствуете напряжение в икроножной мышце.

Подходы/Паузы: 3 × 20 повторов с удержанием натяжения 30 секунд, пауза 10 - 20 секунд, левой и правой ногами

16 5. Подготовка 5. Подготовка 5. Подготовка

Растяжка задней стороны обеих ног



Исходное положение: Стоя



Выполнение:

Наклоняйте верхнюю часть туловища вперед, ноги выпрямлены

Подходы/Паузы: 3 × 20 с удержанием натяжения мышц 30 секунд, пауза 10 - 20 секунд

Растяжка: икроножных мышц и задней части бедра



Исходное положение:

Сидя, нога в растяжке выставлена вперед

Выполнение:

Двигайте таз и верхнюю часть туловища вперед, а носок

вытянутой ноги на себя до тех пор, пока не почувствуете натяжение икроножной мышцы и задней части бедра

Подходы/Паузы: 3 × 20 с удержанием натяжения мышц 30 секунд, пауза 20 секунд

Сгибания от бедра



Исходное положение: Сидя, ноги на ширине

бедер твердо стоят на полу, руки на талии

Выполнение:

Отставьте растягиваемую ногу назад (чем дальше Вы отставьте ногу назад, тем лучше будет растяжка) Держите туловище прямо. Вы должны почувствовать легкое натяжение. При желании Вы можете усилить натяжение, пододвинув таз вперед

Подходы/Паузы: 3 × 20 с удержанием натяжения мышц 30 секунд, пауза 20 секунд, левой и правой ногами

5.2 Подготовка места проживания

Чтобы хорошо справляться с повседневной жизнью после замены тазобедренного сустава даже дома, важно правильно подготовиться, чтобы облегчить себе возвращение к нормальной жизни.

- Подготовьте заранее пищу, которую вы сможете хранить в маленьких контейнерах, и позже только разогревать.
- Организуйте себе необходимую помощь для совершения покупок и по хозяйству.

- Поставьте посуду в пределах досягаемости. Во избежание лишних движений мы рекомендуем Вам использовать сервировочную тележку.
- Уберите возвышенные пороги, ковры, прикроватный коврик и подстилки из ванной комнаты, чтобы избежать спотыканий или скольжения.
- Удостоверьтесь, что Ваша кровать имеет правильную высоту (в идеальном варианте матрац должен быть на уровне коленной впадины) и при необходимости положите дополнительный матрац или поставьте колоды под раму кровати.

5.3 Необходимые вспомогательные средства

Чтобы облегчить себе жизнь после операции, Вам понадобятся некоторые вспомогательные средства.

- Помощники в повседневной жизни для одевания и раздевания: щипцы, трость для одевания, приспособление для одевания чулок, длинная обувная ложка
- Безопасность в ванной комнате: высокое сиденье для унитаза, нескользящий коврик для душа, душевой стул или сиденье для ванны
- Вещи, которые Вам понадобятся в больнице и при реабилитации: важны нескользящие, закрытые, легко одеваемые туфли и удобная одежда, например, спортивный костюм (см. 5.10 «Список необходимых вещей»).

 Для безопасной ходьбы: костыли, тележка на колесиках (для дома)

Вспомогательные средства необходимые для безопасной ходьбы, одевания и раздевания, Вы также сможете получить в клинике ENDO, если Вам не удастся найти их заранее.

Но, пожалуйста, помните, что в этом случае взимается плата в размере 10 евро за услуги, которая должна оплачиваться на месте. Вспомогательные средства, которые вам понадобятся для ванной комнаты, вы можете самостоятельно приобрести в магазине медицинских товаров или в специализированном интернет-магазине.

5.4 Посещение врачей

В рамках консультационных часов будет проведена консультация анестезиолога, где будут оценены ваши индивидуальные риски при операции. Возможно, потребуется провести несколько дополнительных обследований, которые вы должны обсудить с вашим семейным врачом.

Посетите Вашего стоматолога

Пожалуйста, перед запланированной операцией заранее посетите своего стоматолога для планового контроля. Воспаление зубных корней, а также зубы, нуждающиеся в лечении, являются противопоказанием к операции, поскольку патогены могут попасть в хирургический участок через кровоток.

От момента лечения зубов или возможного приема антибиотиков до операции должно пройти не меньше двух недель.

Обращайте внимание на повреждения кожи

Повреждения на коже, даже поверхностные, должны быть полностью вылечены перед операцией. Открытые поражения на конечностях являются противопоказанием к операции по установке эндопротеза. В случае возникновения у вас сомнений, мы рекомендуем Вам своевременно связаться с нами для обсуждения дальнейших шагов. Кроме того, мы рекомендуем Вам перед операцией пройти процедуру медицинского педикюра.



5.5 Питание

Успех оепарации и востановления после нее во многом зависит от Вас. С помощью правильной подготовки и соответствующих мер безопасности Вы можете значительно снизить возможные риски. Придерживайтесь разнообразной диеты с большим количеством фруктов и овощей и ежедневно выпевайте от 1,5 до 2 литров жидкости. Это улучшает пищеварение.

Чрезмерно избыточный вес

Нездоровая полнота приводит к значительному увеличению риска заражения. Вы должны обсудить с врачом мероприятия по снижению веса.

Риск заражения после операции увеличивается в семь раз.

5.6 Курение

Минимум за четыре недели до операции полностью откажитесь от сигарет и табака. Было доказано, что потребление табака и сигарет увеличивает риск заражения после операции в семь раз.

5.7 Прием лекарств

Важно: Все другие лекарства, перечисленные в сопроводительном флаере «Важные заметки о приеме лекарств», можете принимать, как обычно, в том числе ASS 100! Пожалуйста, принесите лекарства в оригинальных упаковках (упаковка со штрих-кодом). Так, мы будем знать какие лекарства Вы принимаете и заказать его в нашей аптеке на время Вашего пребывания. Если вы страдаете от апноэ во сне и используете устройство СРАР, пожалуйста, принесите его с собой.

5.8 Действия в случае болезни до операции

Если в течении недели до операции вы заболели или у Вас появились признаки инфекционного заболевания, немедленно сообщите клинике Helios ENDO, чтобы мы могли избежать возможных осложнений при операции и наркозе. Контактные данные для связи вы найдете в п. 2.1 "Наши контактные данные".

Сообщите нам, если в последние 14 дней до операции у Вас наблюдались следующие заболевания или признаки болезни:

- рвота и понос
- симптомы гриппа
- респираторные заболевания
- любые признаки, которые вы лично считаете признаками инфекции

5.9 Ваше прибытие и отъезд

Обращаем Ваше внимание, что прибытие и отъезд вы должны организовать самостоятельно.

В день Вашего отъезда домой врач в отделении проведет с Вами заключительную консультацию. Наш медперсонал вручит вам все необходимые документы и попросит вас покинуть палату к десяти часам. Конечно, до момента отъезда Вы можете находиться в помещениях общего пользования.

20 5. Подготовка 5. Подг

5.10 Список необходимых вещей

Пожалуйста, принесите эти вещи с собой или попросите принести их родственников или посетителей. Пожалуйста, избегайте слишком большого багажа, так как место хранения вещей ограничено.

- Предметы личной гигиены (зубная паста, зубная щетка, мыло, бритвенные принадлежности, расческа, фен, салфетки)
- Халат
- Полотенца
- Пижама/ночная сорочка

Удобная, просторная одежда:

- Спортивный костюм, спортивные штаны
- Носки, чулки, гольфы
- Нижнее белье
- Прочная обувь на липучках или тапочки, устойчивая и закрытая

Медицина:

- Ваши лекарства в оригинальных упаковках и перечень назначенных лекарств, в том числе и для реабилитационной клиники
- Направление (назначение стационарного лечения, если Вы его еще не предоставили)
- Медицинские паспорта, например, паспорт аллергий, паспорт при приеме кроворазжижающих лекарств
- Все медицинские технические приспособления, которые Вы используете

- Очки/слуховой аппарат
- Номер пенсионного страхования и контактные данные ответственного лица за принятие решения относительно последующих реабилитационных мер.

Полезное:

- Мобильный телефон, если есть в наличии
- Ноутбук, iPad, планшет, электронная книга и т. п.
- Книги и журналы
- Телефонная книга с контактами родственников и друзей
- Необходимые вспомогательные средства (ложка для обуви с длинной ручкой, костыли и т.д.)

Что не нужно с собой брать

(клиника Helios ENDO не несет никакой ответственности):

- Ценные вещи и драгоценности
- Большая сумма наличных денег
- Большое количество еды
- Цветы в горшках

Если сразу после Вашего пребывания в больнице вы направляетесь на реабилитацию, пожалуйста, подготовьте все необходимые для этого вещи заранее и возьмите с собой.

Важно взять два раздельных чемодана. Поскольку в палате недостаточно места для двух чемоданов, клиника Helios ENDO возьмет на хранение Ваш чемодан для дальнейшей реабилитации.

5.11 Краткий обзор

	Сделано
Я делаю предписанные упражнения.	
Я подготовил(-ла) свой дом.	
Насколько это возможно, я подготовил(-ла) все вспомогательные средства.	
Я подготовил(-ла) все, что мне понадобится в клинике.	
Я познакомился(-лась) со всеми необходимыми врачами.	
Я взял(-ла) все лекарства в их оригинальных упаковках.	
Я подготовил(-ла) список лекарств с указанием времени приема.	
Я подготовился(-лась) к пребыванию на реабилитации.	
Я организовал (-ла) прибытие и отъезд.	
Я упаковал (-ла) чемодан для пребывания в больнице и на реабилитации.	



6.1 Общие положения

Аптека St. Cosmas

В помещении нашей клиники находится аптека St. Cosmas, сотрудники которой в Вашем распоряжении в рабочее время.

Рабочее время:

Понедельник - Пятница: 08:30–18:30 Суббота: 09:00–13:00

Кафе ENDO'ro

При посещении родственников и друзей кафе - идеальное место встречи. Оно расположено на первом этаже и соединено с фойе клиники. Вы найдете там закуски, газеты и книги.

Рабочее время:

Понедельник - Пятница: 07:30–17:30 Суббота, Воскресенье: 10:00 –17:00

"Женщины и мужчины в зеленом"

"Женщины и мужчины в зеленом" - добровольные помощники. Помимо прочего, они помогают справиться с небольшими поручениями, помочь с упаковкой чемодана или пополнением телефонной

Если вы хотите воспользоваться этим бесплатным сервисом, пожалуйста, обратитесь к медперсоналу или на стойку регистрации.

Телевидение и радио

карты. Вы также найдете среди них компанию для беседы.

Радио и использование телевизора, включая Sky®, бесплатны в нашей больнице. Вам понадобится чип-карта, которую вы получите на стойке регистрации.

Вы сможете слышать звук через наушники, которые можно приобрести на стойке регистрации.

Информация для посетителей

Время посещений

Посещения возможны в любое время. Пожалуйста, поймите, когда посетителей просят покинуть палату во время медицинских визитов и ухода за больными. Мы просим посетителей уважать других пациентов, которые находятся в одной комнате. Также с 21:00 должен соблюдаться ночной покой

5. Подготовка 6. Ваше пребывание в клиник



Многие пациенты хотели бы, чтобы во время их пребывания в клинике, их кто-то сопровождал и поддерживал. Мы с радостью поможем вам организовать проживание сопровождающего лица. У нас есть договоренности с близлежащими отелями о специальных условиях.

Интернет / Wi-Fi

Для доступа в Интернет, пожалуйста, свяжитесь с нашим персоналом, который организует его для вас. За пользование взимается дополнительная плата. Если у Вас нет собственного ноутбука, вы сможете взять его у нас под залог.

Палата

132 палаты с собственной ванной комнатой с однои двухместным размещением. На площади в 22 кв. м. (в двухместной палате) есть все для комфортного расположения. Через большие окна в комнаты проникает много дневного света. Мы предлагаем современно оборудованные комнаты с телефоном, радио, телевизором и, по желанию, доступом в Интернет.

Почта

Письма, адресованные Вам, будут доставлены непосредственно в отделение, где Вы будете находиться. Это касается и пересылаемых газет, посылок и других почтовых отправлений. Денежные переводы будут выданы вам в почтовом отделении. Если вы захотите отправить почту, вы можете передать ее персоналу отделения, «Женщинам и мужчинам в зеленом» или на стойке регистрации.

Курение и алкоголь

Курение в клинике категорически запрещено. Курение разрешено только в определенных местах для курения за пределами клиники, но мы рекомендуем избегать этих мест для содействия процессу заживления.

Алкоголь и лекарства обычно плохо совместимы. Поскольку алкоголь может негативно повлиять на выздоровление, потребление алкоголя должно осуществляться только с согласия лечащего врача.

Духовное благополучие

«Когда тело страдает, это влияет на душу». У Вас могут возникнуть опасения, заботы, вопросы о жизни и, возможно, о собственной вере. С помощью пасторской помощи вы сможете поговорить о своих мыслях и чувствах в независимости от вашей религиозной принадлежности. Если вы или члены вашей семьи захотите поговорить с пастором, обратитесь к медперсоналу Вашего отделения.

Телефон

Использование телефона является платным.

Чтобы иметь возможность позвонить, Вам нужно будет приобрести телефонную карту на стойке регистрации. Телефонная карта действует только в клинике Helios ENDO и не работает в других телефонных системах. Когда Ваш лимит на карте будет исчерпан, Вы сможете пополнить ее в платежном автомате, который находится возле стойки регистрации. Если у Вас есть мобильный телефон, Вы также сможете его использовать.

Помощь в осуществлении звонков

Если Вам нужен какой-то номер телефона, обратитесь к сотрудникам стойки регистрации. Вы сможете связаться с ними по внутреннему номеру: 1002

Питание

В клинике Helios ENDO большой выбор блюд, которые Вы можете выбирать самостоятельно.

На обед вы можете выбрать одно из нескольких меню. Наши сотрудники, которые будут посещать Вас 09:00 до 15:00 с понедельника по пятницу, будут рады услышать Ваши пожелания и, в случае необходимости, помочь Вам с выбором еды на следующий день. Отнеситесь с пониманием к тому, что в день Вашего приезда выбор меню невозможен. Мы просим Вас

выбирать меню в соответствии со своими предпочтениями. Если Вы нуждаетесь в специальной диете или продуктах, мы просим сообщить это обслуживающему персоналу отделения. В таком случае Ваше меню будет подобрано индивидуально.

Услуги прачечной и химчистки

Если Вы захотите воспользоваться услугами прачечной или химчистки, обратитесь, пожалуйста к «женщинам и мужчинам в зеленом» или к обслуживающему персоналу.

Поскольку мы направляем эти заказы третьим лицам, мы должны сообщить вам, что мы не несем никакой ответственности за результат и что эта услуга является платной.

6.2 Гигиена рук в клинике

В местах скопления большого количества людей существует повышенный риск передачи патогенов. Из-за физической близости патогены могут быть легко переданы от человека к человеку. Основными передатчиками являются руки.

Вот почему ручная дезинфекция до и после каждого контакта очень важна.

Мы просим Вас:

- Дезинфицируйте руки в дезинфицирующих диспенсерах - расположенных в вашей палате и у входа в каждую палату - каждый раз, когда вы входите или выходите из нее.
- Попросите родственников и других посетителей также дезинфицировать руки при входе или выходе из палаты.

 24
 6. Ваше пребывание в клинике
 6. Ваше пребывание в клинике

 25



6.3 В день приема в стационарное отделение

6.3.1 Ваш путь через центр приема

Когда вы прибудете в клинику Helios ENDO, отправляйтесь к стойке регистрации. Там вы сможете оставить свой багаж, который будет доставлен в Вашу палату.

Оттуда направляетесь в центр приема на станцию № 1. Наши сотрудники на стойке регистрации покажут Вам путь.

Регистрация

Административные процедуры

До начала пребывания в больнице необходимо выполнить некоторые формальности. Для станции №1 в центре приема подготовьте, пожалуйста:

- Карточку медицинского страхования
- Удостоверение личности (например, паспорт)
- Ваши документы и лекарства в оригинальных упаковках

Затем сотрудник проведет Вас к специалисту, который сделает, так называемую,

административную запись.

В ходе административной записи вы подпишите договор о лечении и соглашение о защите данных. Это важно, потому что все данные, необходимые для оптимального медицинского обслуживания и стоимости лечения, хранятся в электронном виде.

Не беспокойтесь: ваши данные находятся с нами в безопасности, поскольку мы очень серьезно относимся к конфиденциальности и защите информации.

Безопасность пациентов

В начале Вашего пребывания в нашей клинике Вы получите браслет пациента. Это необходимо для обеспечения наилучшей медицинской помощи и необходимых лекарств, особенно во время анестезии, чтобы вы всегда знали, кто перед вами находится, и чтобы наши сотрудники всегда знали, кто вы.

Каждый сотрудник, который встречается с Вами впервые, представляется и сообщает, о зоне своей ответственности. Все наши сотрудники также носят бейджики.

После окончания всех формальностей следует диагностика.

Диагностика

Для наилучшей подготовки к операции будут проведены финальные обследования и анализы. Это включает в себя, анализ крови и консультацию анестезиолога. О необходимости проведения ЭКГ, флюорографии, рентгена и дальнейших обследований врач принимает решение индивидуально.

Консультация анестезиолога

Перед любой анестезией проводится детальный разговор с анестезиологом. Имеет смысл использовать этот разговор для вопросов любого рода. Доверительные отношения с анестезиологом важны для уменьшения опасений, которые испытывают многие пациенты до операции. Здесь Вы сможете обсудить, какой тип анестезии лучше всего подходит для предстоящей процедуры именно Вам. Врач получит подробную картину вашего здоровья: информацию о существующих заболеваниях, регулярном приеме лекарств, физической нагрузке, аллергии и о том, были ли осложнения при предыдущих операциях.

Затем последует осмотр с прослушиванием легких и сердца, а также осмотр полости рта. Принимая во внимание эти и другие выводы, также, как и ваши опасения, будет выбрана оптимальная процедура анестезии. Потенциальные риски также будут подробно объяснены.

Подготовка к реабилитации

Какие именно реабилитационные меры подойдут Вам, будет зависеть в первую очередь от медицинских показателей, места проживания и финансовых возможностей. Ваши пожелания, естественно, будут приняты во внимание.

Основное положение:

Для всех пациентов, которые еще не получают пенсию по возрасту, действует установленное законом пенсионное страхование всех плательщиков взносов социального страхования (АНВ). В этом случае, пожалуйста, сообщите нам Ваш пенсионный фонд и номер вашего пенсионного страхования в день поступления.

Мы сделаем за Вас все дальнейшие формальности. Для пенсионеров по старости ответственность несет фонд медицинского страхования. Рекомендуем, заблаговременно проверить с вашей страховой компанией, может ли ваш запрос на реабилитацию быть удовлетворен. Будет полезно, если вы предоставите нам номер телефона и факса контактного лица в день приема.

Ваш путь в отделение

После всех обследований в центре приема, обратитесь к медперсоналу Вашего отделения. Там наши сотрудники позаботятся о Вас.

Подготовка к операции

После этого следуют врачебные процедуры. Врач отделения примет решение, о необходимости дальнейших обследований. В день приема Вас пригласят на обед в кафе ENDO`го. Приглашение Вы получите в медпункте Вашего отделения. Обслуживающий персонал сопроводит Вас в вашу палату и объяснит, как все работает (например, кровать, телевизор, телефон).

Вечер накануне операции

Пожалуйста, примите душ с антисептиком, который мы предоставим. Также Вы получите антисептическую мазь для носа, которой необходимо будет смазать каждую ноздрю. Эти меры уменьшат возможность инфекции.

6.3.2 Проверочный список анестезиолога

В день операции от медперсонала Вашего отделения Вы получите предписанные анестезиологом лекарства.

Еда и питье:

В день операции я могу есть до В день операции я могу есть до

Часов. Часов.

6. Ваше пребывание в клинике 6. Ваше пребывание в клиник

6.4 В день операции

6.4.1 Распорядок дня до операции

В день операции мы хотели бы попросить вас еще раз воспользоваться антисептиком и смазать каждую ноздрю носовой мазью. Затем вы больше не должны использовать кремы, лосьоны, порошки или макияж. Медперсонал разбудит Вас в день операции рано, чтобы успеть все подготовительные меры. При необходимости область хирургического вмешательства будет побрита.

Обязательно снимите любые украшения - в том числе обручальное кольцо и пирсинг. Съемные протезы будут помещены на хранение в чашку. Слуховые аппараты остаются до начала анестезии.

Пожалуйста, поместите все ценные вещи в закрывающийся ящик Вашего шкафа и закройте его. Медсестра положит ключ в конверт для дальнейшего хранения до Вашего возвращения в палату. Необходимые лекарства, зубная щетка, чашки для зубных протезов, очки и другие личные вещи (не ценные вещи) должны быть помещены в пакет, предоставленный для этой цели.

В следующей серии изображений мы объясняем дальнейший ход дня проведения операции.

Мы желаем Вам всего хорошего на операции!



В вашей комнате Вы найдете: две подушки, которые можно взять в операционный зал, хирургическую рубашку, хирургические трусы, конверт для ключей, пакет для лекарств и т. д.



На ноге, которая будет прооперирована, Врач сделает соответствующую отметку.



Перед операцией мы рекомендуем вам посетить туалет. Медперсонал отделения передаст вас сотрудникам транспортировки, проверив при этом имя, дату рождения и операционную маркировку.



По дороге в операционную комнату Вас будут везти в кровати к лифту по коридорам.



На лифте Вы приедете на первый этаж, где находятся операционные залы.



Из лифта вас отвезут предоперационную зону для пациентов.

28 6. Ваше пребывание в клинике 6. Ваше пребывание в клинике



В предоперационной зоне вас встретит персонал команды, которая будет проводить операцию.



Под колени Вам положат специальный ролик, на голову оденут операционную шапочку и укроют согревающим одеялом.



В комнате для анестезии Вас подключат к контрольным мониторам и анестезиолог, который будет наблюдать за вами на протяжение всей операции, введет Вам анестезию

После этого Вас перевезут в операционный зал.



Операция пройдет в одном из операционных залов, с использованием самого современного оборудования.



После операции Вас снова поместят в Вашу кровать и перевезут в зал ожидания. Оттуда Вас в сопровождении анестезиолога переместят в реабилитационную палату или отделение интенсивной терапии. Здесь Вы будете под наблюдением до тех пор, пока Вас не переведут обратно в отделение. При необходимости будет прикреплена капельница и введен катетер мочевого пузыря.

6.5 Обзор Вашего пребывания в клинике

Ниже мы хотели бы дать Вам обзор того, какие мероприятия будут проводится во время вашего пребывания в больнице. Обычно мы планируем пребывание в больнице в течение шести дней после операции. В течение этих шести дней мы фокусируемся на следующих областях:

Визиты

С 08:00 до 10:00 будут происходить ежедневные обходы пациентов врачом и медперсоналом. В рамках этих визитов Вы можете обсудить волнующие Вас вопросы.

Обследования

После операции будут проведены еще некоторые обследования. В дополнение к лабораторным исследованиям вы получите окончательный рентген вашего тазобедренного сустава.

Физиотерапия

Ежедневно Вас будет посещать физиотерапевт, который будет Вам объяснять и помогать делать назначенные упражнения.

Уход за телом/двигательная активность

Мы окажем Вам поддержку, чтобы Вы как можно скорее вернулись к повседневной самостоятельной жизни, после операции. Наша цель, чтобы Вы покинули клинику, в состоянии максимально самостоятельно

обслуживать себя. Таким образом, должна быть достигнута ваша готовность к реабилитации.

Обезболивание

Мы будем каждый день контролировать наличие у Вас болей и принимать соответствующие меры. Более подробно читайте в гл. 6.8 "Обезболивание".

Обработка места операции

После операции мы будем ежедневно проводить осмотр места операции, используя наиболее современные перевязочные материалы.

Профилактика тромбоза

Для профилактики тромбоза Вы будете ежедневно получать противотромбозный укол. Поскольку Вы будете получать препарат в течение длительного времени, мы научим вас делать иньекции самостоятельно.

Выписка

При выписке Вы получите от нас Все необходимы документы. Также будет проведен финальный разговор с врачом.

Ваши цели/ежедневное расписание

Процедура	1. день после операции	2. день	3. день	4. день	5. день	6. день/выписка	
Обходы	Обход 08:00 - 10:00 (Врач+медперсонал)	Обход	Обход	Обход	Обход	– Финальный разговор с врачом	
Обследования	Обследование в лаборатории			– Лаборатория – Рентген		— Финальный разговор с медперсоналом	
Уход за телом/ Двигательная активность	– Уход за телом в кроватис помощью медперсонала– Вынимание уринокатетера	Перемещение в ванную комнатуУход за телом с помощью медперсонала	Самостоятельный уход за телом	Полная самостоятельность	– Самостоятельность– Полноценная двигательная активность	От нас Вы получите: – Рентгеновские снимки	
Физиотерапия	- Первый раз встать из кровати нужно в день операции - Дыхательная терапия, упражнения для улучшения кровообращения - Информирование о дальнейших действиях и заказ вспомогательных средств - Тренировка ходьбы по палате - Инструктаж по самостоятельному выполнению упражнений в кровати	 Двигательная активность и тренировка мышц в кровати Инструктаж по самостоятельному использованию вспомогательных средств, смене положения Туловища и т. д. Тренировка ходьбы за пределами палаты 	 Тренировка ходьбы Двигательная активность и тренировка мышц в кровати и стоя Инструктаж по самостоятельному выполнению упражнений Групповая терапия 	 Последующая тренировка ходьбы Начало или продолжение выполнения упражнений Подъем по лестнице Групповая терапия 	 Тренировка ходьбы Ответы на возможные вопросы Физиотерапевтическое заключение 	 Заключение врача Результаты лабораторных исследования Паспорт протеза Документы, которые Вы передали нам при регистрации 	
Обезболивание = Проверка уровня боли выдача обезболивающих Лекарств и т.д.	Проверка наличия боли: - Определение болевой шкалы - инструкция по правильному использованию - Оценка боли с помощью медсотрудника Снятие операционных бинтов,	Проверка наличия боли: Оценка болевых ощущений согласно инструктажу	Проверка наличия боли: Самостоятельная оценка болевых ощущений	Проверка наличия боли: Самостоятельная оценка болевых ощущений	Проверка наличия боли: Самостоятельная оценка болевых ощущений		
Обработка раны Профилактика тромбоза = инъекции коагулянтов в жировую ткань, наприме живот. По назначению вр Как правило 1 раз в день	перевязка – Проведение инъекции медперсоналом – Инструктаж по правильному	Обработка раны Проведение инъекции медперсоналом Повторный инструктаж по правильному проведению	Обработка раны Самостоятельное проведение инъекции под руководством медперсонала	Обработка раны Самостоятельное проведение инъекции под наблюдением медперсонала	Обработка раны Самостоятельное проведение инъекции под наблюдением медперсонала		
	проведению процедуры	процедуры					

6. Ваше пребывание в клинике **33** 6 Ваше пребывание в клинике

6.6 Упражнения после операции

Упражнения в кровати

Дыхательная терапия



Исходное положение: Лёжа на спине



Выполнение:

Положите ладони на живот. Глубоко вдыхайте через нос, поднимая при этом руки наверх к голове. На выдохе верните руки в исходное положение. Скорость выполнения выберите по своему усмотрению

Подходы/Паузы: 5 × 10 повторов. (вдох и выдох), пауза 30 секунд

Растяжка икроножной мышцы



Исходное положение:

Лёжа на спине

Подходы/Паузы: 5 × 20, пауза 30 секунд



Выполнение

Попеременно опускайте вниз и поднимайте вверх пальцы ног

Скользящая пятка



Исходное положение:

Лёжа на спине



Выполнение

Подтягивайте попеременно левую и правую пятки по направлению к ягодицам

Подходы/Паузы: 3 × 20, пауза 30 секунд

Мостик (на одной ноге)



Исходное положение:

Лёжа на спине (как можно ровнее), здоровая нога стоит, руки лежат возле тела



Выполнение:

Поднимите таз наверх, насколько это возможно, задержитесь на некоторое время И вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

Подходы/Паузы: 5 × 10повторов, пауза 30

Смена положения лёжа на положение сидя









Выполнение:

Поднимайтесь через сторону, на которой была проведена операция. Придерживайтесь правил движения

Использование вспомогательных средств

Надевание носков



Исходное положение Сидя



Выполнение:

Для помощи используйте две вспомогательных ленты. Засуньте прооперированную ногу в носок и потяните обе ленты Одновременно на себя до тех пор пока носок не наденется. После этого вытяните ленты из носка.

Надевание брюк



Исходное положение: Сидя



Выполнение:

Захватите крючком брюки за пояс и подтяните к себе. Вставьте в брюки сначала прооперированную ногу. Подтянув брюки до колена дальше помогите себе руками. Здоровую ногу оденьте как обычно.

Надевание обуви



Исходное положение: Сидя



Выполнение:

Используйте обувную Ложку с длинной рукояткой. Для того, чтобы избежать растяжений и излишних движений, вставляйте обувную ложку с внутренней стороны обуви.

Тренировка ходьбы

Вставание







Выполнение:

Выставьте прооперированную ногу вперед и здоровую ногу назад, чтобы на неё подняться

Подъем по лестнице









Выполнение:

Подойдите к первой ступеньке и станьте возле перила. Обопритесь на перила таким образом, чтобы образовалась диагональ с поддерживающим костылем.

Опираясь на перила и костыль поставьте сначала здоровую ногу на первую ступеньку.

Затем одновременно с перемещением костыля подставьте на ступеньку прооперированную ногу. Таким образом Вы поднимитесь вверх по лестнице.



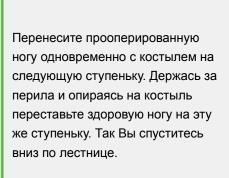
"Со здоровьем в гору, с болезнью вниз."

Спуск по лестнице









Выполнение:

Подойдите к первой ступеньке и

на перила таким образом, чтобы

образовалась диагональ с

поддерживающим костылем.

станьте возле перила. Обопритесь



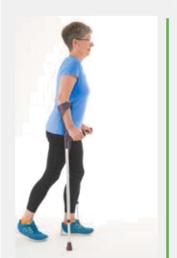
Ходьба в три приема



Исходное положение



Оба костыля переставьте на шаг вперед

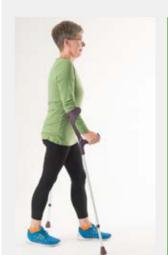


3. поставьте прооперированную ногу между костылями



4. опираясь на костыли сделайте шаг вперед здоровой ногой (далее с п. 2.)

Ходьба в четыре приема



Один костыль выставить на шаг вперед

Ногой противоположной выставленному костылю сделать шаг вперед



Переставить на шаг вперед второй костыль

сделать шаг
 противоположной ногой

Таким образом: Левый костыль перемещается с правой ногой и правый костыль с левой ногой

Надевание носков



Исходное положение: Стоя (с поддержкой например, опираясь на

стену), нога немного отведена в сторону



Выполнение:

Ногу сильнее отвести в сторону, задержать на некоторое время. Вернуться в исходное положение

Подходы/Паузы: 3 × 10 повторов, пауза 30 секунд, правой и левой ногами

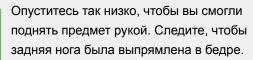
Поднимание вещей



Исходное положение:

Прооперированная нога отставлена назад. Обязательно установите переднюю ногу рядом с предметом, который нужно поднять.

Выполнение:





0 6. Ваше пребывание в клинике 6. Ваше пребывание в клинике



6.7 Преимущества раннего начала двигательной активности

Многие пациенты в больнице считают, что «лежа в постели» - лучший способ быстро выздороветь. Это неправильно. Лежание имеет явно негативные последствия, как для ума, так и для тела. Чтобы вы как можно скорее и, прежде всего, уверенно встали на ноги, мы разработали собственную концепцию терапии. Уже на следующий день после операции, под руководством физиотерапевтов и медперсонала, вы начнете заново учиться естественным движениям.

Несмотря на то, что вначале активность и движения могут быть утомительными, они имеют много преимуществ для быстрого восстановления:

Мышцы и кости:

Вы препятствуете атрофированию мышц, способствуя восстановлению двигательной активности!

Сердечно-сосудистая система:

Ваше кровообращение ускоряется, кровоток улучшается, и артериальное давление остается стабильным!

Дыхание:

Вы можете дышать лучше! Глубокое дыхание предотвращает заболевания дыхательной системы!

Кожа:

43

Предотвращается появление пролежней, которые могут появляться при длительном лежании! Кроме того, улучшается заживление ран!

Головной мозг:

Посредством движения вы бросаете вызов своему мозгу, вы чувствуете себя лучше. И у того, кто активен, лучше сон!

Питание:

Подвижность стимулирует аппетит и обеспечивает здоровое пищеварение!

Самые простые движения в начале делают вас более подвижным. Вы можете делать это сами в повседневной жизни:

- Кушайте, сидя за столом
- Самостоятельно ходите в туалет и выполняйте гигиенические процедуры в ванной комнате
- Ходите по коридору, заходите в кафе
- Принимайте посетителей за столом, вне палаты или гуляете вместе
- Выполняете упражнения, которые Вы получили от физиотерапевтов, как можно чаще.

С терпением, инициативой и поддержкой физиотерапевтов и медперсонала Вы снова будете подвижным. Мы мотивируем Вас и сделаем первые шаги вместе с вами. Постоянные катетеры или инфузии не являются препятствием. Поговорите с нами о вашей конкретной ситуации. Вместе мы найдем лучший способ вернуть вас на ноги как можно скорее.

6.8 Обезболивание

Оптимальное обезболивание является основной предпосылкой для скорейшей двигательной активности. Для достижения этой цели доступны медикаментозное или инфузионное обезболивание. Кроме того, физиотерапия предлагает вам безболезненные движения.

Боль — это очень индивидуальное ощущение. Благодаря возможностям современного обезболивания, уровень боли можно снизить до минимального. Это позволяет вам встать с постели как можно раньше, что положительно влияет на процесс восстановления. Если вы скованы болью, не стесняйтесь обращаться за помощью к медперсоналу, который ежедневно будет проверять Ваше состояние. Для этой цели используется так называемая больная шкала, с помощью которой вы можете определить интенсивность и степень боли с помощью числа нуля (никакой боли) до 10

(невыносимая острая боль).

Данные об интенсивности боли будут внесены в Вашу карту, что поможет Вашему врачу корректировать меры обезболивания.

6.9 Предотвращение падения

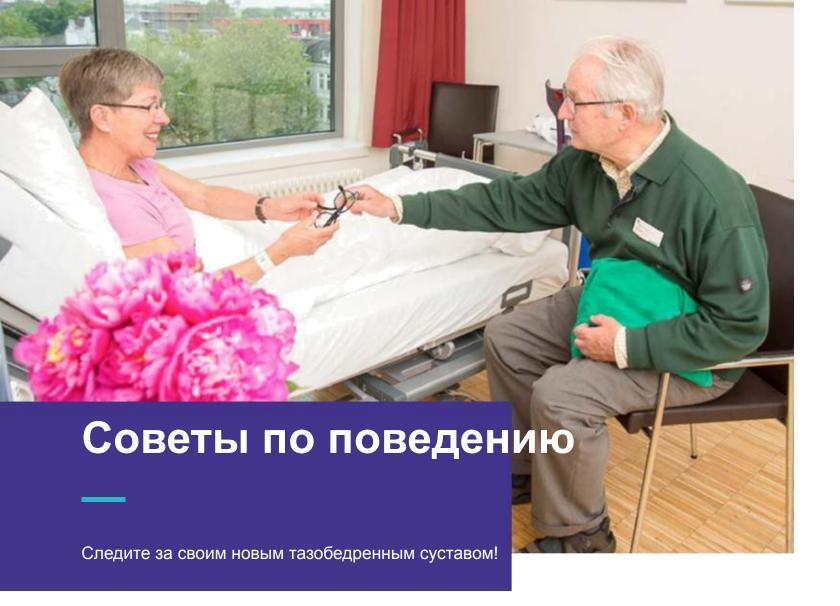
Для того, чтобы избежать падения, вы должны следовать следующим советам:

- После операции не вставайте без помощи.
 Вызовите медперсонал и подождите, пока кто-то к Вам не придёт.
- Используйте свою нескользящую и закрытую обувь. Убедитесь, что она находятся в пределах легкой досягаемости.
- Не вставайте в темноте, но используйте ночной свет.
- Не придерживайтесь за тумбочку или другие движущиеся объекты.
- Избегайте ходьбы по влажному полу. Наши сотрудники, убирая, выставляют предупреждающие знаки.
- Сообщите нам, если вы страдаете от боли или не чувствуете себя нехорошо.
- Следите, чтобы Ваши очки были в пределах досягаемости.
- После консультации с врачом и физиотерапевтом, приводите суставы и мышцы в движение как можно чаще.
- Сообщите нам, если Вы увидите потенциальные

опасности в нашей клинике.



6. Ваше пребывание в клиник



7.1 Советы по двигательной активности

Избегайте ситуаций, связанных с повышенным риском падения! Поскольку стабилизирующие мышцы вашего нового тазобедренного сустава вначале еще недостаточно сильны, это может привести к ослаблению крепления вашего нового сустава в случае падения. В худшем случае головка сустава может выпасть из суставной

впадины (возникновение вывиха или даже перелома кости в области протеза тазобедренного сустава). Если это произойдет (сопровождается сильной болью и неспособностью ходить), немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Вы можете предотвратить это, соблюдая некоторые меры предосторожности:

- Планируйте длину прогулок, избегая перенапряжения. Пройдите лучше несколько коротких дистанций несколько раз в день.
- При неблагоприятной погоде (снег или гололед)
 по возможности Вы не должны предпринимать

долгих прогулок. Если вам все равно нужно выйти из дома, надевайте безопасную обувь. Шипы на обуви или на костылях могут обеспечить дополнительную безопасность.

- Кроме того, не следует лазать по лестницам или подниматься по небезопасным предметам. Для сложных работ в доме воспользуйтесь помощью.
- Используйте костыли минимум шесть недель после операции, затем обратитесь к ортопеду для дальнейших инструкций.
- Прооперированная нога должна получать в повседневной жизни равномерную нагрузку; При этом следует исключить внезапные или максимальные нагрузки!

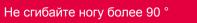


Правила движения – Чего вы однозначно не должны делать?

Правила движения должны соблюдаться в течение шести месяцев, чтобы за это время мышцы дали вашему новому тазобедренному суставу необходимую стабильность.

Противопоказанные движения







Никаких движений с упором на тазобедренный сустав



Никаких вращений сустава внутрь

Вы должны всегда соблюдать правила движения, описанные выше. Эти правила применяются ко всем повседневным ситуациям, таким как ходьба, сидение, стояние и лежание. Опять же, в любом случае существует риск вывиха тазобедренного сустава (вывих головки бедренной кости).

7.2 Профилактика инфекции

- Сразу после операции вы можете активно помочь предотвратить пневмонию. Как только вы вернетесь в свою комнату после операции, начните дыхательные упражнения лежа. Сделайте глубокий вдох через нос и медленно выдохните через рот. Выполняйте это упражнение несколько раз подряд и регулярно.
- После операции по замене тазобедренного сустава особенно важна регулярная гигиена полости рта
- чтобы предотвратить перенос инфекции на ваш новый сустав. По возможности, не должно быть серьезной реставрации зубов в первый год после операции.
- Инфекции кожи, мочевых путей (инфекции мочевого пузыря) и пневмония являются потенциальными угрозами для нового тазобедренного сустава. Такие инфекции следует лечить на ранней стадии и последовательно.



7.3 Профилактика тромбоза

Чтобы предотвратить тромбоз или эмболию, ваша медсестра проинструктирует Вас о самостоятельном проведении противотромбозных инъекций. Как правило, их следует продолжать до 35 дней после операции. Если перед операцией вы уже приняли антикоагулянты, их обычно можно снова принять без изменений.

Лучше, однако, предотвращать тромбоз или эмболию путем движения, например, прогулок или гимнастических упражнений. Кроме того, достаточное потребление жидкости поддерживает кровоток.

7.4 Хирургический шов

После операции ваш хирургический шов будет регулярно проверяться медперсоналом и врачами на предмет покраснений, отеков и выделений. Швы следует снимать примерно через 10-14 дней, если не указано иное. Рана будет покрыта специальной пленкой, которая позволит принимать душ. Если, однако, вокруг шрама образуется небольшие покраснение, обратитесь к врачу. Пожалуйста, в первое время защитите свой хирургический шов от сильного солнечного света и перегревания.

7.5 На что обратить внимание после выписки

В редких 2-5% после операции возникают осложнения. Следующие признаки должны помочь вам распознать их на ранней стадии.

Пожалуйста, обращайте внимание на:

- Появляющееся покраснение, перегрев, выделения из раны и отек шрама
- Возникающий отек голени
- Повышенная боль, которая возникает снова, в том числе после падения
- Лихорадка или озноб и постоянная боль
- Дискомфорт в прооперированной ноге

Если у вас возникли какие-либо из этих симптомов, обратитесь к врачу.



8.1 Трудоспособность

В зависимости от вашей профессиональной деятельности и успешности операции ваш семейный врач/ортопед выдаст сертификат о нетрудоспособности. В случае физически сложной деятельности, где вы должны поднимать или переносить предметы, где вам часто приходится наклоняться или приседать, вам следует обратиться с просьбой о возможных изменениях деятельности.

8.2 Вождение автомобиля

Вождение автомобиля возможно после согласования с врачом.

8.3 Спорт

Важно продолжать упражнения, которые вы выучите, дома каждый день. Через несколько месяцев вы достигнете улучшения качества жизни. Следуйте своим увлечениям и занимайтесь спортом. Разрешены все виды спортивных состязаний, таких как плавание, езда на велосипеде, прогулки, беговые лыжи или гимнастика. Что касается плавания, следует отметить, что стиль «брасс»

представляет большую нагрузку на мышцы тазобедренного сустава и, по возможности, в первые шесть месяцев не является предпочтительным. Другие виды плавания возможны без ограничений. Но вы не должны злоупотреблять нагрузкой на суставы и воздерживаться от тяжелой атлетики и экстремальных видов спорта, таких как сквош, теннис или альпийские лыжи. Эти действия определяют напряжение, которое воздействует на ваш искусственный сустав, и, таким образом, влияют на продолжительность его жизни. Какие виды спорта подходят именно Вам, следует обсудить индивидуально с вашим врачом или физиотерапевтом.

8.4 Дальнейшие физические нагрузки

Имейте в виду, что длительная тряска, вибрация и резкие вращательные движения могут негативно повлиять на ваш рабочий сустав. Крепление вашего нового сустава в кости может ослабиться. Поэтому вам следует избегать этих движений, а также постоянного подъема и переноски. При поднятии более тяжелых предметов обязательно равномерно распределяйте вес, используя обе руки. Вы можете использовать такие инструменты, как магазинная тележка или рюкзак.

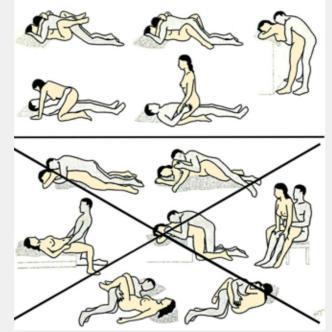
46 7. Советы по поведению 8. Ваш новый тазобедренный суста:

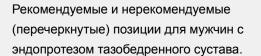
8.5 Сексуальная активность

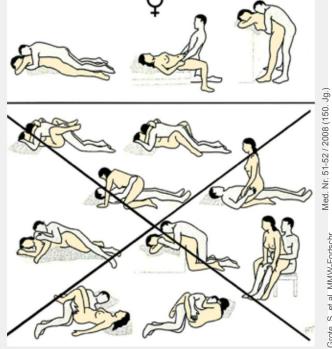
Вам не нужно отказываться от секса с искусственным тазобедренным суставом. Однако после операции вам следует подождать шестьдвенадцать недель или ограничить сексуальную активность в это время

следующими позициями (см. рисунок). Таким образом, вы должны избегать изгибов бедра более чем на 90 градусов. Если вы не уверены в позиции, проконсультируйтесь у своего врача или физиотерапевта.

Позиции



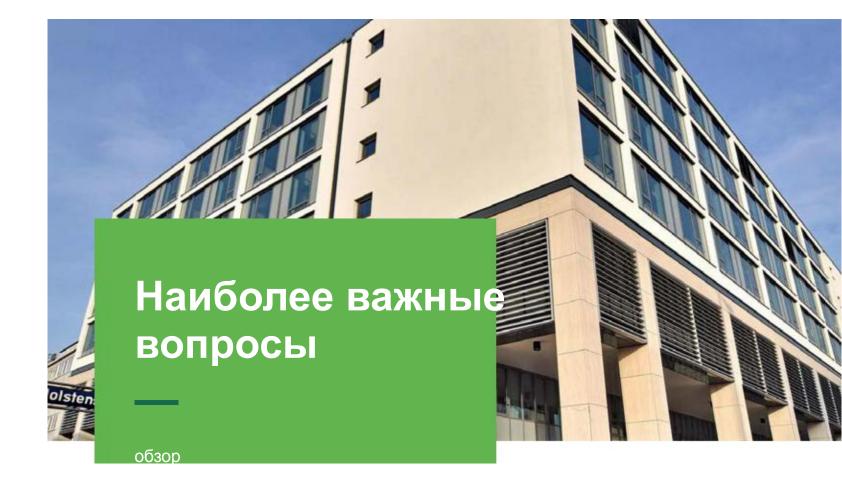




Рекомендуемые и нерекомендуемые (перечеркнутые) позиции для женщин с эндопротезом тазобедренного сустава.

8.6 Регулярное последующее наблюдение

В последующие месяцы и годы после операции Вы должны быть внимательны к возможным осложнениям. Вы должны регулярно посещать вашего лечащего ортопеда, чтобы, в случае наличия, выявить проблемы на ранней стадии. Регулярно посещайте профильного врача для контроля даже в случае отсутствия жалоб. Лучше всего включить своего врача в паспорт эндопротеза, который также даст возможность получить доступ к реабилитации у вас в клинике.



- Как я могу максимально хорошо подготовить свой организм к операции?
- См. п. 5.1 «Подготовительные мероприятия по укреплению мышечной системы "
- Какие вспомогательные средства понадобятся мне после операции?
- См. п. 5.3 "Необходимые вспомогательные средства"
- Что мне необходимо подготовить для пребывания в клинике и реабилитации?
- См. п. 5 "Подготовка к пребыванию в клинике"
- Какие документы мне необходима для приема в стационар?
- См. п. 5.10 "Список необходимых вещей" и 6.3.1 "Ваш путь через центр приема"
- Как долго я буду находиться в клинике?
 См. п. 6 "Пребывание в клинике"
- Как долго длится операция и как она проходит?См. п 4.6 "Как проходит операция?"
- Как будет проходить обезболивание?
 См. п. 6.8 "Обезболивание"

- Что ожидает меня во время моего пребывания в клинике?
- См. п. 6.5 "Обзор Вашего пребывания в клинике"
- Когда можно снова вставать?
 См. п. 6.5 "Обзор Вашего пребывания в клинике"
- Когда можно сновапринимать душ?См. п. 7.4 "Хирургический шов"
- На что в моей двигательной активности мне обращать внимание после операции?
- См. п. 6.7 "Преимущества ранней двигательной активности"
- Когда можно вернуться к работе?См. п. 8.1 "Работоспособность"
- Когда можно опять водить автомобиль?
 См. п. 8.2 "Вождение автомобиля"
- Когда можно снова заниматься спортом?
 См. п. 8.3 "Спорт"
- Когда можно снова заниматься сексом?
 См. п. 8.5 "Сексуальная активность"

8. Ваш новый тазобедренный сустав 9. Наиболее важные вопросы

Заметки Заметки

Мы рады помочь Вам в организации Вашего лечения по цене клиники!

Телефон директора: + 49 176 48650387 (Сергей Карстен)

При наборе из России: 8 гудок 1049 176 48650387

Телефон секретаря: + 49 40 466 360 12

При наборе из России: 8 гудок 1049 40 466 360 12

Адрес электронной почты: info@endoprotes.com

Если Вы хотите пообщаться с уже прошедшими лечение в медицинских учреждениях представленных Endoprotes.com, то некоторые из пациентов оставили свои контактные данные и будут рады рассказать о том как все прошло.

Наш адрес: Orthophysio, Tschaikowskyhaus, Tschaikowskyplatz 2, 20355 Hamburg, Germany

http://endoprotes.com

Helios ENDO- Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 22767 Hamburg

T (040) 31 97-0

F (040) 31 97-1900 Info.endo@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/hamburg-endo