



Сопроводительный обучающий
буклет для пациентов

Ваш путь к новому коленному суставу

Клиника Helios ENDO в Гамбурге

www.helios-gesundheit.de



Содержание



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
Совместно со студентами Высшей школы

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 проезда	8
3. Ваши данные	9
4. Коленный сустав	10
4.1 Как устроен коленный сустав?	10
4.2 Как возникает заболевание?	10
4.3 Что такое эндопротез коленного сустава?	11
4.4 Как искусственный коленный сустав закрепляется на кости?	12
4.5 Правильный эндопротез для Вас	12
4.6 Как проходит операция?	13
5. Подготовка к Вашему пребыванию в клинике	14
5.1 Подготовительные упражнения для укрепления мышц	14
5.2 Подготовка места жительства	16
5.3 Необходимые вспомогательные средства	17
5.4 Посещение врачей	17
5.5 Питание	17
5.6 Курение	18
5.7 Прием лекарств	18
5.8 Действия в случае болезни до операции	19
5.9 Ваше прибытие и отъезд	19
5.10 Список необходимых вещей	20
5.11 Краткий обзор	20

6. Ваше пребывание в клинике	21
6.1 Общие положения	21
6.2 Гигиена рук в клинике	23
6.3 В день приема в стационарное отделение	24
6.3.1 Ваш путь через центр приема	24
6.3.2 Проверочный список анестезиолога	25
6.4 В день операции	26
6.4.1 Распорядок дня до операции	26
6.5 Обзор Вашего пребывания в клинике	29
6.6 Упражнения после операции	32
6.7 Преимущества раннего начала двигательной активности	38
6.8 Обезболивание	38
6.9 Предотвращений падений	39
7. Следите за своим новым коленным суставом!	40
7.1 Советы по двигательной активности	40
7.2 Профилактика инфекций	41
7.3 Профилактика тромбоза	41
7.4 Хирургический шов	41
7.5 На что обратить внимание после выписки	41
8. Жизнь с новым коленным суставом?	42
8.1 Трудоспособность	42
8.2 Вождение автомобиля	42
8.3 Спорт	42
8.4 Дальнейшие физические нагрузки	42
8.5 Регулярные последующие наблюдения	42



Предисловие

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 дальнейших процесс восстановления и облегчить себе жизнь в послеоперационном периоде. Цель этого буклета - помочь Вам на пути к новому коленному суставу и предоставить Вам всю важную информацию. Здесь Вы найдете информацию о необходимой подготовке за несколько недель до операции,

о Вашем пребывании в клинике, также, как 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 сустава
- Узнать, как лучше подготовить себя и свой дом для жизни с новым коленным 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 коленным суставом.



Добро пожаловать

В клинику Helios ENDO в Гамбурге

Клиника Helios ENDO — это клиника с признанной во всем мире репутацией, специализирующаяся 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 сотрудники 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 2000 операций по замене коленного 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 ситуациях 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,

Члены лечащей команды:

Ортопед/Хирург

Отвечает за ход лечения Вашего коленного 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 анестезии, 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 обследования в случае наличия каких-либо заболеваний 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 и обслуживающий персонал

В реанимации, хирургии и анестезии наш персонал позаботится о вас непосредственно перед, вовремя и после операции. Они принимают участие в обезболивании до и после операции.

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.

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 ходьбе, расскажет Вам о правилах передвижения после замены коленного 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 направлении 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 пересечь 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. 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 предварительно консультации: _____

– Дата приема в клинику: _____

– Дата планируемой выписки: _____

– Реальная дата выписки: _____

– Имя хирурга: _____

– Реабилитационный центр и место: _____

– Больная нога: ☐ левая ☐ правая

– Тип протеза: _____

Ваши цели:

Даты начала других этапов, которые будут определены во время вашего пребывания в клинике:

– Начало реабилитации: _____

– Физиотерапия: _____

Коленный сустав

Строение коленного сустава, ход операции

4.1 Как устроен коленный сустав?

Когда мы идем, встаем или поднимаемся по лестнице, одно соединение имеет решающее значение: наш коленный сустав. Он представляет собой шарнирное соединение голени и бедра. Его оптимальная форма в виде шарнирного соединения гарантирует нам большую свободу движения с высокой стабильностью. Сустав состоит из бедра, голени и коленной чашечки. Все три части покрыты на поверхности соединения хрящевым скользящим слоем. Коленная чашечка, будучи самой большой сесамойдной костью, служит подъемным рычагом, так что мы можем полностью выпрямлять нашу ногу. Суставная сумка уплотняет шарнирное соединение. Она производит жидкость, которая, с одной стороны, питает хрящ, а с другой стороны обеспечивает плавное движение. Как амортизатор, она предназначен для поглощения огромных нагрузок, действующих на сустав в течение всей жизни. Связки между костями дают суставу необходимую стабильность; он перемещается мышцами и сухожилиями. Кроме того, в соединительном пространстве между бедром и головкой голени имеются две хрящевые полулунных прокладки, так называемые мениски. Они служат для поглощения сил растяжения на коленном суставе.

4.2 Как возникает заболевание?

Различные причины могут привести к проблемам с коленом. Наиболее распространенной причиной является ухудшение состояния суставного хряща, называемое остеоартритом коленного сустава, также известное как гонартроз. Другие причины включают в себя предыдущие операции на мягких субструктурах (например, операцию на мениски или крестовидной связке), врожденные или приобретенные искривления (X- или O-формы) коленного сустава и несчастные случаи, приводящие к травме суставов. О последствиях Вы знаете: боль во время тренировки. Расстояния, которые можно пройти без боли становятся короче, подниматься по лестнице все сложнее, пока состояние покоя не становится единственно возможным. В то же время коленный сустав становится все более неподвижным.

Патологические изменения суставов артрозом могут быть показаны на рентгеновском снимке. Поверхность хряща не распознается (рис. 1). Окружающие костные структуры указывают на состояние хряща: в здоровом коленном суставе хрящ распознается в гладком, равномерно образованном суставном пространстве (рис. 2). В то время как суставное пространство в больном коленном суставе становится значительно более узким из-за



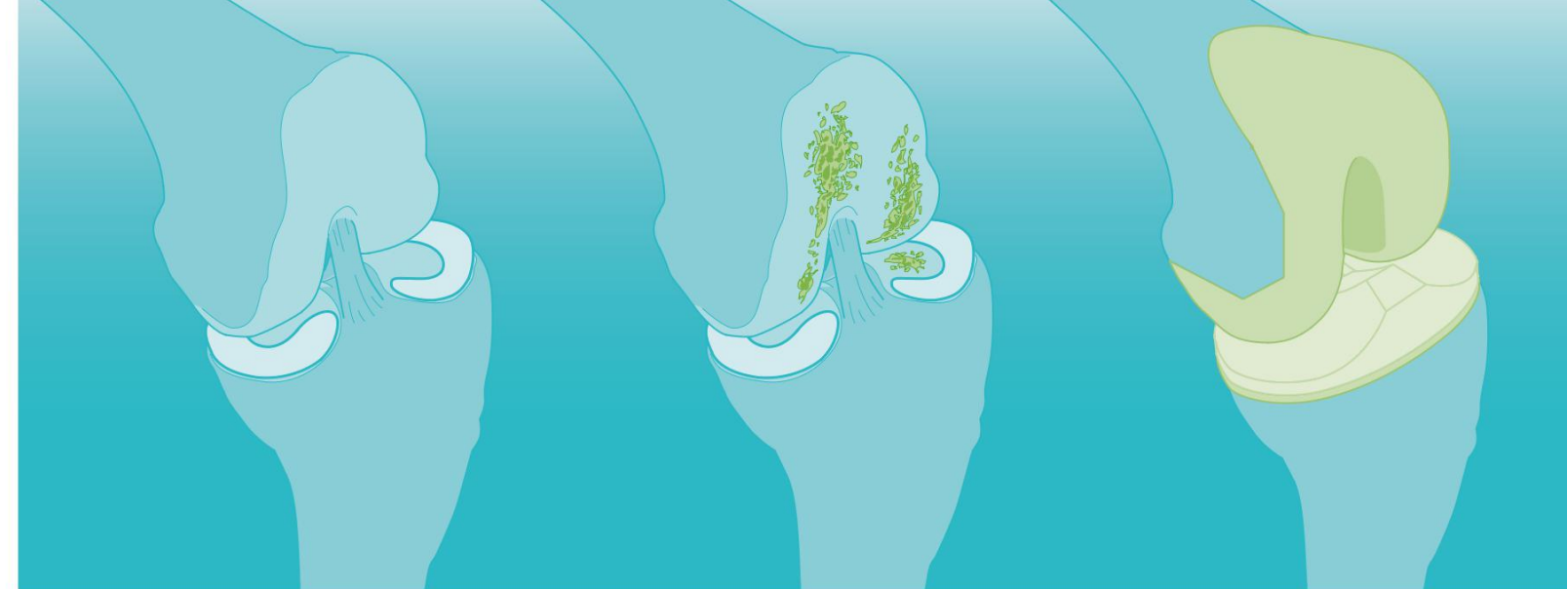
Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



потери хряща или полностью исчезает (рис. 3). Имеются изменения в форме кости бедра или голени, а также за коленной чашечкой.

Износ коленного сустава (гонартроз)

С возрастом хрящевой слой между бедром и костью голени, а также за коленной чашечкой может изнашиваться. «Функция амортизатора» больше не выполняется. Кости втираются друг в друга и происходят изменения в форме костей, образующих соединение (рис.4).

Идиопатический артроз:

Чаще всего причины неизвестны.

Вторичный артроз:

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

Посттравматический артроз:

Как следствие, повреждения коленного сустава менисков или связок.

4.3 Что такое эндопротез коленного сустава?

Эндопротез коленного сустава (КНЕР) представляет собой замену больного коленного сустава искусственным имплантатом. Замена поврежденных суставов является одним из величайших ортопедических достижений 20-го века. Благодаря постоянному технологическому прогрессу и внедрению новейших научных результатов, процесс стал почти идеальным. В Германии ежегодно имплантируется более 150 000 эндопротезов колена, так что можно говорить о «рутинной операции». Тип протеза выбирается в зависимости от износа сустава (см. п. 4.5).

Эндопротез состоит из соединительных компонентов, то есть поверхностей соединения, которые имеют прямой контакт друг с другом. Компоненты могут быть из металла и пластмассового компонента (полиэтилена) или оба из металла, между которыми вводится пластиковый элемент в виде скользящего буфера.

Все используемые материалы специально разработаны для медицинских целей. Они характеризуются максимальной совместимостью с тканями организма и позволяют безболезненное и постоянное функционирование.



4.4 Как искусственный сустав будет закреплен в кости?

Компоненты соединения прикрепляются к кости бедра и голени с помощью быстротвердеющего пластика, называемого костным цементом. Сцементированное соединение сразу может подвергаться нагрузкам.

4.5 Правильный эндопротез для Вас

Коленный сустав, поврежденный остеоартритом, должен быть частично или полностью заменен в соответствии с его разрушением. Следует понимать, является ли суставная поверхность полностью изношенной или только частично (например, только внутри или изолированно в коленной чашечке), и должны ли связки, которые стабилизируют коленный сустав, оставаться или должны быть замещены протезом. Для каждого типа протеза существует большое количество моделей и разных размеров. Для планирования Вашей операции врач изучит результаты Вашего обследования и рентгеновские изображения, учтет ось и длину ноги, а также расположение имплантата. Срок службы искусственных суставов составляет обычно от десяти до пятнадцати лет.

Решающими факторами для продолжительности работоспособности протеза являются материал скользящего соединения, физические нагрузки (например, веса тела, физическая активность) и состояние кости.



4.6 Как проходит операция?

Как правило, длительность операции составляет от одного до двух часов

1. Через разрез от середины к внутренней стороне колена будет получен доступ к коленному суставу.
2. На втором этапе будут открыты все части суставного соединения.
3. После этого кости при помощи шаблонов для спиливания будут подготовлены так, чтобы протез был размещен абсолютно точно.

4. Будет проведен тест выбранных компонентов, правильного функционирования и стабильности соединения.

5. В конце для фиксации всех компонентов будет использован костный цемент.

6. После этого рана закрывается. После операции проводится первый рентген нового сустава. Дренажная трубка, которая может быть вставлена в рану, предотвращает гематомы, помогая оттоку крови.

Подготовка

До Вашего прибытия в клинику

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 выбрали для Вас ряд упражнений, которые Вы сможете совершать самостоятельно. Находите каждый день время, хотя бы, для нескольких упражнений.

Выпад вперед



Исходное положение:

Стоя в позиции шага



Выполнение:

Колено задней ноги движется к полу, задержитесь на некоторое время и вернитесь в исходное положение

Подходы/Паузы: 3 × 15 повторов, пауза 30 секунд, правой и левой ногами

Выпрямления колена сидя



Исходное положение:

Сидя



Выполнение:

Разогните ногу в колене, задержите на некоторое время вернитесь в исходное положение

Подходы/Паузы: 3 × 15 повторов, пауза 30 секунд, правой и левой ногами

Выпрямления колена лежа на спине



Исходное положение:

Лёжа на спине, подложив под колено ролик (например, свернутое полотенце)



Выполнение:

Надавливайте на ролик подколенной впадиной минимум 20 секунд, Затем расслабьте ногу

Подходы/Паузы: 3 × 15 повторов, пауза 30 секунд

Выравнивание колена лежа на спине, с усилением



Исходное положение:

Лежа на спине с роликом под пяткой

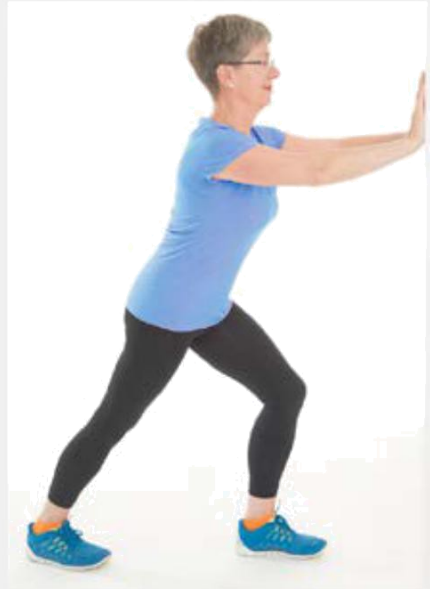


Выполнение:

Натяните коленный сустав по направлению к полу, задержите Минимум на 20 секунд, расслабьте ногу

Подходы/Паузы: 3 × 15 повторов, пауза 30 секунд

Растяжка икроножной мышцы



Исходное положение:

Стоя в позиции шага, руки в упор на стене

Выполнение:

Растягиваемая нога остается выпрямлена, пятка твердо стоит на полу. Двигайте таз вперед, пока передняя нога не согнется

Двигайте таз вперед, до тех пор, пока не почувствуете натяжение икроножной мышцы

Подходы/Паузы: 3 × 20 повторов с 30-ти секундным натяжением, пауза 20 секунд, левой и правой ногами

Растяжка внутренних мышц бедра

Исходное положение:

Стоя



Выполнение:

Верхнюю часть туловища наклоняйте вперед. Ноги выпрямлены



Подходы/Паузы: 3 × 20 повторов с 30-ти секундным натяжением, пауза 20 секунд

5.2 Подготовка места проживания

Чтобы хорошо справляться с повседневной жизнью после замены коленного 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.

– Уберите возвышенные пороги, ковры, прикроватный коврик и подстилки из ванной комнаты, чтобы избежать спотыканий или скольжения.



5.3 Необходимые вспомогательные средства

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

- Для безопасной ходьбы: Костыли, тележка на колесиках (для дома)
- Безопасность в ванной комнате: 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»).

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, потребуются провести несколько дополнительных обследований, которые вы должны обсудить с вашим семейным врачом.

Посетите Вашего стоматолога

Пожалуйста, заранее перед операцией посетите своего стоматолога для планового контроля. Воспаление зубных корней, а также больные зубы 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 операции и восстановления 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 выпивайте 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.

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 CPAP, 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 в клинику Helios ENDO, чтобы мы могли избежать возможных осложнений при операции и наркозе. Контактные данные для связи вы найдете в п. 2.1 „Наши контакты“.

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.

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

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.	

- 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, i-Pad, 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 отдельных чемодана. Поскольку в палате недостаточно места для двух чемоданов, клиника Helios ENDO возьмет на хранение Ваш чемодан для дальнейшей реабилитации.

Ваше пребывание в больнице

Общие положения

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 карты. Вы также найдете среди них компанию для беседы.

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

Телевидение и радио

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, отнеситесь с пониманием, 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.



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 одно- и 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.



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 подпишете 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 у нас 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.

6.3.2 Проверочный список анестезиолога

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

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`ro. 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.

Еда и питье:

В день операции я могу есть до _____ часов.

В день операции я могу есть до _____ часов.

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. Съёмные протезы будут помещены на хранение в чашку. Слуховые аппараты остаются до начала анестезии.

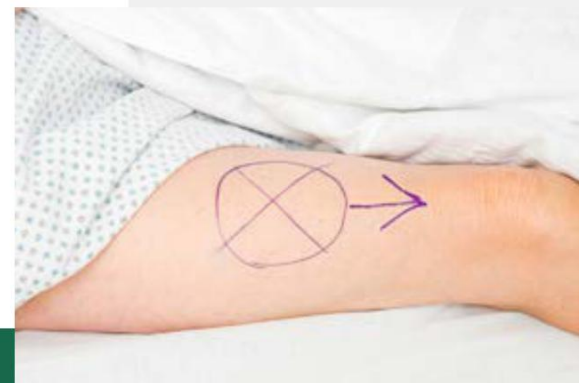
Пожалуйста, поместите все ценные вещи в закрывающийся ящик Вашего шкафа и закройте его. Медсестра положит ключ в конверт для дальнейшего хранения до Вашего возвращения в палату. Необходимые лекарства, зубная щетка, чашки для зубных протезов, очки и другие личные вещи (не ценные вещи) должны быть помещены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



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 протяжении всей операции, введет Вам анестезию



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:

После этого Вас перевезут в операционный зал.



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

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 коленного 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, максимально самостоятельно

обслуживать себя. Таким образом, должна быть достигнута ваша реабилитационная способность.

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 катетер.

Выписка

При выписке Вы получите от нас Все необходимые 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 и медперсонал)	Обход	Обход	Обход	Обход	– Финальный разговор с врачом – Финальный разговор с медперсоналом От нас Вы получите: – Рентгеновские снимки – Заключение врача – Анализы лабораторных исследований – Паспорт протеза – Документы, которые Вы ранее нам передали
Обследования	Обследование в лаборатории			– Лаборатория – Рентген		
Уход за телом/ Двиг. активность	– Уход за телом в кровати с помощью медперсонала – Вынимание уринокатетера	– Перемещение в ванную комнату – Уход за телом с помощью медперсонала	Самостоятельный уход за телом	Полная самостоятельность	– Самостоятельность – Полноценная двигательная активность	
Физиотерапия	– <u>Первый раз встать из кровати</u> нужно в день операции – Дыхательная терапия, упражнения для улучшения кровообращения – Информация о дальнейших действиях заказ вспомогательных средств – Тренировка ходьбы по палате – Инструктаж по выполнению упражнений в кровати	– Двигательная активность и тренировка мышц в кровати – Инструктаж по самостоятельному использованию вспомогательных средств – 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	
Обезболивание = проверка уровня боли, выдача обезболивающих лекарств.	Проверка наличия боли: – Определение болевой шкалы – Инструкция по правильному использованию – Оценка боли с помощью медсотрудника	Проверка наличия боли: Оценка боли с помощью медсотрудника	Проверка наличия боли: Самостоятельная оценка болевых ощущений	Проверка наличия боли: Самостоятельная оценка болевых ощущений	Проверка наличия боли: Самостоятельная оценка болевых ощущений	
Обработка раны	Снятие операционных бинтов, перевязка	Обработка раны	Обработка раны	Обработка раны	Обработка раны	
Профилактика тромбоза = инъекции коагулянтов в жир. ткань, например, живот. По назначению врача. Как правило 1 раз в день.	– Проведение инъекции медперсоналом – Инструктаж по правильному проведению процедуры	– Проведение инъекции медперсоналом – Повторный инструктаж по правильному проведению процедуры	Самостоятельное проведение инъекции под руководством медперсонала	Самостоятельное проведение инъекции под наблюдением медперсонала	Самостоятельное проведение инъекции под наблюдением медперсонала	

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 вверх к голове. На выдохе верните руки в исходное положение. Скорость выполнения выберите по своему усмотрению

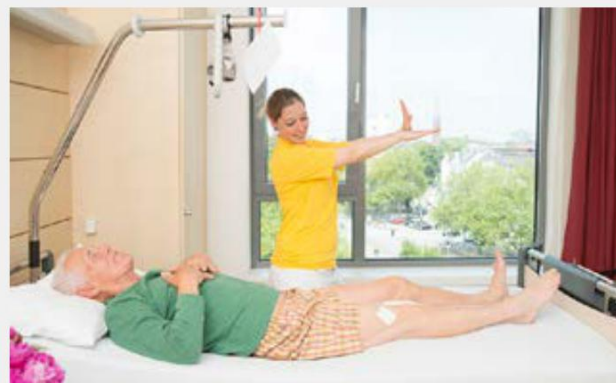
Подходы/Паузы: 5 × 10 повторов. (вдох и выдох), пауза 30 секунд

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

Подходы/Паузы: 3 × 20, пауза 30 секунд



Выполнение:
Подтягивайте попеременно левую и правую пятки по направлению к ягодицам

Растяжка



Исходное положение:
Лёжа на спине, подложив под колено ролик



Выполнение:
Надавите коленной впадиной на ролик, задержите на некоторое время и расслабьте ногу. Пятку держите по направлению к ягодицам

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

Смена положения лёжа на положение сидя



Выполнение:

Если будет необходимо физиотерапевт поможет Вам подняться в первый раз

Сгибания



Исходное положение:

Сидя, ногу поставьте на какую-то ткань (например, платок)



Выполнение:

Скользите ногой по полу с наибольшей возможной амплитудой

Подходы/Паузы: 3 × 15, пауза 30 секунд

Тренировка ходьбы

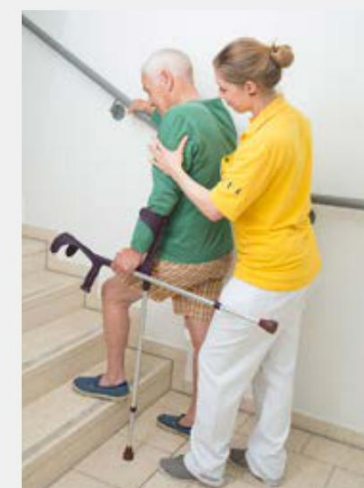
Встать первый раз



Выполнение:

Выставьте вперед выпрямленную прооперированную ногу, а здоровую ногу отставьте назад.
Поднимитесь распределив нагрузку на здоровую ногу.

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.



Поговорка

"Со здоровьем в гору,
с болезнью вниз."

Спуск по лестнице



Выполнение:

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

Перенесите прооперированную ногу одновременно с костылем на следующую ступеньку. Держась за перила и опираясь на костыль переставьте здоровую ногу на эту же ступеньку. Так Вы спуститесь вниз по лестнице.

Ходьба в три приема



1. Исходное положение



2. 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



1. Один костыль выставить на шаг вперед

2. Ногой противоположной выставленному костылю сделать шаг вперед



3. Переставьте на шаг вперед второй костыль
4. сделайте шаг противоположной ногой

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



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:

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 находится 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 хорошо.
- 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.





Советы по поведению

Следите за своим новым коленным суставом!

7.1 Советы по двигательной активности

Избегайте ситуаций, связанных с повышенным риском падения! Поскольку стабилизирующие мышцы вашего нового коленного сустава вначале еще недостаточно сильны, что в случае падения может привести к вывиху Вашего нового сустава или даже перелому кости. 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. Дополнительная защита обуви или на костылях может обеспечить дополнительную безопасность.

- Кроме того, не следует лазать по лестницам или подниматься по небезопасным предметам. Для сложных работ в доме воспользуйтесь помощью.

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 коленного 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 коленного сустава. Такие инфекции следует лечить на ранней стадии и последовательно.

7.3 Профилактика тромбоза

Чтобы предотвратить тромбоз или эмболию, медперсонал клиники 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 небольшое покраснение, обратитесь к врачу. Пожалуйста, в первое время защитите свой хирургический шов от сильного солнечного света и перегрева.

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, обращайтесь 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.

Ваш новый сустав

Как дальше?

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. 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

8.5 Регулярное последующее наблюдение

В последующие месяцы и годы после операции Вы должны быть внимательны к возможным осложнениям. Вы должны регулярно посещать вашего лечащего ортопед, 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.

Наиболее важные вопросы

Обзор

– 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 снова принимать 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»

Заметки

[illegible]

Заметки

[illegible]

Заметки

[illegible]

Заметки

[illegible]

