

Реабилитация после пластики передней крестообразной связки (Semitendinosus) Имплантация выполняется с сохранением стабильности под нагрузкой

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| <p>День операции</p> | <ul style="list-style-type: none"> Локально прикладывать лед непосредственно после операции Держать колено в вытянутом состоянии Несколько дней принимать медикаменты для снятия отека При необходимости принимать снимающие боль капли (например, Tramal/Valoron) Делать противотромбозные инъекции 1р. в день ежедневно (до полной нагрузки) | |
| <p>1-2-ой день после операции</p> | <ul style="list-style-type: none"> Удаление Редон – дренажа, смена повязки Многочасовое ежедневное прикладывание льда (20 мин.) Активное приподнимание ноги в вытянутом положении 0° Вставание и обучение ходьбе с частичной нагрузкой прим. 20 кг Контроль с помощью рентгена Аппарат для разработки колена | <p>Альтер Постплатц 2 (Квершпанге) 71332 Вайблинген Телефон 07151 172221 07151 172224 Телефакс 07151 9815582 www.doc-reichmann.de</p> <p>График работы По – Пт 8.00 - 12.00 По, Вт, Ср, Пт 15.00 – 17.00 Сб 10.00 – 12.00</p> <p>Прием по предварительной договоренности</p> <p>Травмы, несчастные случаи на рабочем месте, в школе, а также по пути к месту работы или учебы</p> <p>8.00 – 18.00 без перерыва</p> |
| <p>3-ий день после операции</p> | <p>Цель первой недели: физиологическая нагрузка с использованием костылей, активное выпрямление-сгибание 0-0-90, избегать отеков</p> <ul style="list-style-type: none"> Возрастающая нагрузка, контролируемая ходьба Если походка правильная, тогда разрешается свободная ходьба Увеличивающееся пассивное и активное сгибание до болевого порога Интенсивная лечебная физкультура (2-5 раз в неделю) Многочасовое ежедневное прикладывание льда (20 мин.) Подъем по лестнице без костылей, если мышцы стабилизированы Удаление швов на 10 день, шина Donjoy | <p>Спортивные травмы мбулаторные и стационарные операции</p> <p>Артроскопия коленного сустава</p> <ul style="list-style-type: none"> Крестообразная связка Мениск Хрящ Замена сустава <p>Плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> Стабилизация Вращательная манжета Импинджмент |
| <p>С 14-ого дня после операции</p> | <p>Цель второй недели: физиологическая нагрузка без использования костылей, активное выпрямление-сгибание 0-0-90, избегать отеков!</p> <ul style="list-style-type: none"> Свободное повышение подвижности, не вызывая боли Плавание кролем и с ластами; акваджоггинг (при необходимости) Ненапряженная езда на велоэргометре | <p>Бедро</p> <ul style="list-style-type: none"> Замена сустава <p>Локтевой сустав</p> <p>Голеностопный сустав</p> <p>Переломы конечностей</p> <p>Хирургия кисти и стопы</p> <p>Несчастные случаи на рабочем месте, в школе, а также по пути к месту работы или учебы</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>6-ая неделя</p> | <p>Контрольный осмотр в практике Цель шестой недели: нагрузка без жалоб, свободное выпрямление, почти полное сгибание</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Коленный сустав без признаков раздражения, свободное активное выпрямление ▪ Возможно ограничение сгибания до 10° ▪ Полная нагрузка при физиологической походке ▪ Увеличение тренировок на силу и выносливость и упражнения для нервно-мышечной координации ▪ Возможно катание на велосипеде и роликовых коньках ▪ Работоспособность, как правило, должна уже присутствовать | <p>Альтер Постплатц 2 (Квершпанге) 71332 Вайблинген Телефон 07151 172221 07151 172224 Телефакс 07151 9815582 www.doc-reichmann.de</p> <p>График работы По – Пт 8.00 - 12.00 По, Вт, Ср, Пт 15.00 – 17.00 Сб 10.00 – 12.00</p> <p>Прием по предварительной договоренности</p> <p>Травмы, несчастные случаи на рабочем месте, в школе, а также по пути к месту работы или учебы</p> <p>8.00 – 18.00 без перерыва</p> <p>.....</p> <p>Спортивные травмы мбулаторные и стационарные операции</p> |
| <p>4-ый месяц после операции</p> | <p>Контрольный осмотр в практике (записаться на прием) Цель 16-ой недели: нормальный коленный сустав с одинаковой стабильностью и подвижностью с обеих сторон; укрепленная мускулатура; хорошая координация</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Беговые тренировки/ бег трусцой (по истечении 14-ой недели после операции) ▪ Ненапряженные тренировки в зависимости от вида спорта без контакта с противником ▪ Например, бросать/ловить/вести мяч; легкие тренировки бросков/бросок мяча в прыжке ▪ Увеличение тренировок нервно-мышечной координации с учетом соревновательных условий (начиная с 5-ого месяца) | <p>Артроскопия коленного сустава</p> <ul style="list-style-type: none"> • Крестообразная связка • Мениск • Хрящ • Замена сустава |
| <p>6 -12-ый месяц после операции</p> | <p>Контрольный осмотр в практике (записаться на прием)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ При хорошей стабильности, мышечной и координационной компенсации возможно дальнейшее увеличение нагрузки ▪ Тренировки в зависимости от вида спорта ▪ Соревновательные нагрузки | <p>Плечо</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стабилизация • Вращательная манжета • Импинджмент |
| <p>Контрольный осмотр в практике (спустя 1 год после операции)</p> | | <p>Бедро</p> <ul style="list-style-type: none"> • Замена сустава |
| <p>При дополнительных повреждениях и/или операционных мероприятиях* реабилитация происходит по индивидуальной указанной в протоколе операции схеме!</p> | | <p>Локтевой сустав Голеностопный сустав</p> |
| <p>*Наложение шва на мениск и рефиксация *Повреждения костей и хрящей *Надрыв внутренней коллатеральной связки, разрыв наружной коллатеральной связки *Ревизионная операция (в зависимости от интраоперационной фиксации) *Повреждения задней крестообразной связки</p> | | <p>Переломы конечностей Хирургия кисти и стопы</p> <p>Несчастные случаи на рабочем месте, в школе, а также по пути к месту работы или учебы</p> |