

**Методическое пособие пациентам
после ампутации нижних конечностей.**

САМАРА 2022

Если Вы читаете эту «памятку» - значит Вам, или кому-либо из ваших близких, проведена тяжелая операция – ампутация конечности.

Это тяжело принять, но чем раньше вы начнете действовать в правильном направлении, тем более качественно может быть проведена реабилитация. Желательно начать действовать пока вы ещё находитесь в больничной палате.

ЭТАП № 1: Осваиваем костыли!

Не теряйте навыков самостоятельного передвижения. Если ампутация проведена несколько дней назад начинайте ходить на костылях сразу же, как вам разрешит хирург.

Многие пациенты после операции «уходят в отпуск». Они считают, что им следует отдохнуть, отойти от пережитого шока, и т.д. Родные им говорят – сиди в коляске, не напрягайся. Скоро придет доктор и все будет хорошо...

В итоге, через пару месяцев, когда пациент добирается до «протезиста» – он уже полностью

разучился ходить, его тело, и прежде всего сосудистая система, отвыкла от вертикального положения туловища и при нагрузке через 1 минуту начинаются головокружения, дрожь в ноге, страх падения и т.д...

Протезирование невозможно, если пациент не может ходить на костылях!

Осваивать костыли лучше под контролем персонала, или родных.

1. Подберите удобную, надежную обувь.
2. В самые первые дни на костылях следует проявлять особую осторожность. Безопасность превыше всего. На скользкой, влажной поверхности делайте очень маленькие шаги, чтобы костыли не выскользнули из-под вас. Также смотрите под ноги, ведь там могут быть случайные препятствия. Во избежание падений, полы должны быть чистыми и без посторонних предметов.

3. Делайте перерывы, чтобы руки и ноги могли отдохнуть. Не спешите! Мелкие шаги снижают скорость, но так вы будете медленнее уставать.

4. Обязательно отрегулируйте высоту костылей.

- Определите высоту костылей согласно вашему росту. В нормальном положении между подмышками и верхней частью костылей должен оставаться зазор в 4 см., накладки на костылях не должны впиваться вам в подмышечную впадину или находиться на значительном расстоянии.

- Отрегулируйте костыли таким образом, чтобы стоя прямо с руками по швам, рукоятки костылей находились прямо под ладонями.

Для использования костылей необходима достаточная сила в руках и верхней части тела. Ослабленным пациентам в начальном этапе могут быть предложены ходунки.

- Возьмите костыли в руки. Следует расположить ножки костылей на 20 – 30 см перед собой, а накладки – в подмышечных впадинах. Возьмитесь руками за рукоятки. Равномерно распределите вес

между костылями и ногой. Немного постоит, покачиваясь на костылях, прочувствуйте их.

- Сделайте шаг. Чтобы сделать шаг, сначала синхронно переместите ножки костылей немного вперед, при этом расстояние между ними должно немного превышать ширину плеч. Теперь обопритесь на костыли и, удерживаясь за рукоятки, перенесите свой вес на руки. Медленно перемещая вес вперед, передвиньте ногу, не отрывая ее от пола. Важно: остановиться нужно, за 20 - 30 см до линии опоры ножек костылей. Маятниковым движением неспешно переместите свое тело в промежуток между костылями, подняв ногу и переместив ее вперед. Упритесь ступней в пол. Повторяйте действия до тех пор, пока не пройдете нужный путь.

- По мере обучения, вам станет проще делать более длинные шаги, но никогда не перемещайте костыли вперед на слишком большое расстояние, в противном случае вы наверняка потеряете равновесие и можете упасть.

Правильно распределяйте вес во время ходьбы.

Руки должны быть немного согнуты в локте, задействуйте мышцы рук и не опирайтесь на подмышки.

Вместо этого напрягайте мышцы и опирайтесь на руки. Если часто опираться на подмышки, то может произойти паралич лучевого нерва. В этом случае у вас ослабеет запястье и ладонь, а также может потеряться чувствительность тыльной стороны руки.

Помимо неприятных ощущений, может развиваться болезненная сыпь. Для предотвращения давления, верхние накладочки можно смягчить носками или валиком из полотенца.

Не сжимайте рукоятки слишком сильно.

В ваш первый визит к протезистам обязательно возьмите с собой свои костыли.

Если Вы успешно освоили костыли – для протезистов это говорит о многом. А именно.

- у вас достаточно сил в теле чтобы освоить протез.
- у вас достаточно кровообращение в головном мозге для координации движений собственного тела и сторонних предметов, таких как костыли и протез.
- у вас достаточный уровень мотивации, чтобы продолжать двигаться дальше.

У протезистов есть примета:

*Если пациент пришел на костылях –
он уйдет на протезе,
а если приехал на коляске –
он уедет на той же самой коляске.*

ЭТАП № 2: Формируем культу.

После того как хирурги закончили свою работу по формированию культы – вы продолжаете это делать самостоятельно. Когда сняли швы и рубец окреп нужно начинать работать с культей.

Прежде всего объясню зачем это нужно!

Одна из важных частей протеза – культеприемная гильза. По размеру и форме она должна соответствовать форме и объемам культы. Только в этом случае возможно достичь полноценной управляемости протеза и комфортного состояния культы в гильзе. Но! В первые месяцы после ампутации культя постоянно меняет свои размеры и форму. Если изготовить гильзу сразу после ампутации, есть риск что культя очень скоро похудеет, и гильза перестанет соответствовать требуемым параметрам. Объемы культы меняются из-за отека и атрофии мышц.

Для уменьшения отёка культы необходимо:

- придавать культе **возвышенное положение**
 - выполнять **эластичную компрессию**
 - делать **массаж**
 - делать **фантомно-импульсивную гимнастику**
- **Возвышенное положение** усилит отток крови и лимфы, уменьшая отёк культы. **НО!** Нельзя проводить всё время с приподнятой культей, не вынимая подушку из-под неё – это может ограничить её движения сзади и сформировать контрактуру.
3-4 раза день, на 15-20 минут нужно лечь на живот, размещая небольшой валик под культей (добиваясь положения разгибания).

• **Массаж**

Массаж культы выполняется после удаления швов и полного заживления раны. Пациент может делать массаж самостоятельно.

В начальном периоде отдаётся предпочтение лимфодренажному массажу. Он позволяет уменьшить отёк культы, улучшить мышечный тонус, снизить интенсивность фантомных болей. Начинать массаж нужно с поверхностных и медленных движений, поглаживающих, разминающих от конца культы и вверх, проводя его непродолжительно, но несколько раз в день. При хорошей переносимости массажа, его кратность, длительность и интенсивность могут быть увеличены до 10 раз в день.

После того как рубец окреп необходимо хорошо разминать зону рубца, восстанавливая эластичность тканей и устраняя уплотнения и спайки в тканях. Это может на время увеличить интенсивность фантомных болей, но при этом и ускорить процесс их полного исчезновения.

• **Эластичная компрессия бинтами** предотвратит скопление жидкости в тканях культи, улучшит циркуляцию, снизит боль и поможет культе обрести правильную форму. Бинтование выполняется эластичным бинтом (шириной 10-12 см, длиной 5 метров для бедра и 3 метра для голени).

Конец культи бинтуется плотнее, чем верхняя часть. Силу натяжения бинта необходимо подобрать:

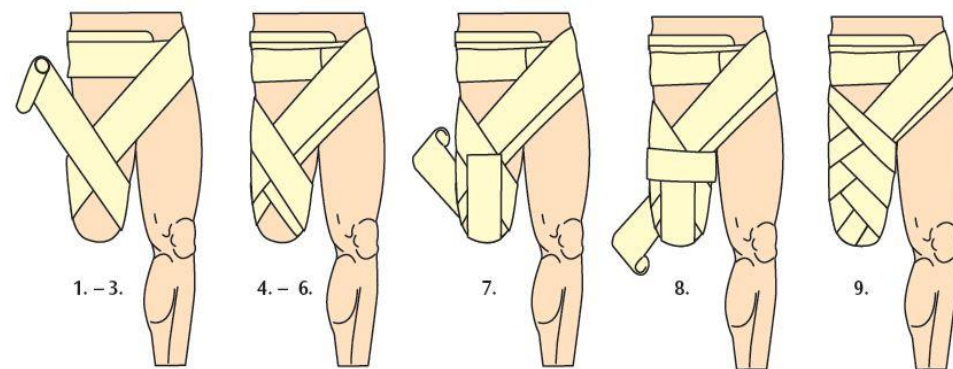
бинтование не должно вызывать синюшности кожи и болей. Для оценки, необходимо периодически разбинтовать культю и оценивать кожные покровы.

Первую неделю суммарная длительность бинтования – по два часа утром и вечером.

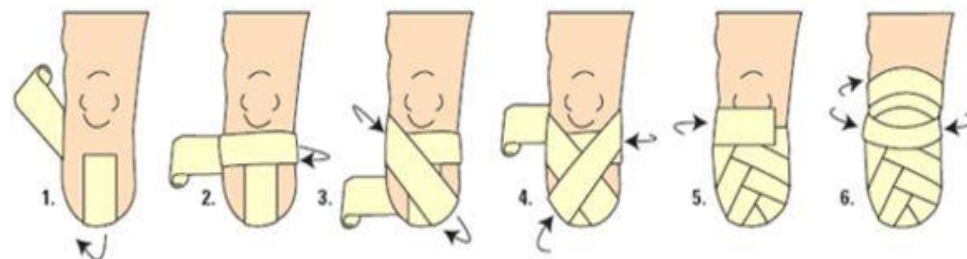
Затем в течение месяца это время можно довести до 16 – 18 часов.

При возникновении дискомфорта или боли – необходимо немедленно снять бинт!

Вариант бинтования культи бедра



Вариант бинтования культи голени.



• **Фантомно-импульсивная гимнастика.**

Эта гимнастика позволяет избежать уменьшения мышечной массы культи, сохранить тонус и нормальное кровообращение, а так-же ускорить процесс изгнания отека. Упражнения заключаются в поочередном напряжении и расслаблении мышц культи: мысленно выполняются движения в отсутствующей конечности. Проще освоить эти упражнения, одновременно выполняя движения в сохраненной конечности.

Выполняйте:

- 1) Сгибание и разгибание стопы в голеностопном суставе
- 2) Подъём наружного и внутреннего краев стопы
- 3) Сгибание и разгибание в коленном суставе

Длительность упражнений по 5-10 минут, до ощущения легкой усталости, до 10 раз в день. Упражнения можно делать в любое время дня, сидя или стоя, находясь в транспорте или на диване, не снимая эластичного бинта. Главное! чтобы мышцы работали и качали кровь.

• **Лечебная физкультура**

Выполняя упражнения, не задерживайте дыхание. В фазу тяжелой для вас нагрузки – сделайте выдох. Делая же длительное и несложное упражнение, дышите как вам удобно. Измерьте пульс и давление до и после упражнений, чтобы оценить интенсивность занятия и не перегружаться.

Рекомендованные здесь упражнения – базовые. Это минимальная активность, необходимая при самостоятельной подготовке к протезированию.

Упражнения выполняйте в исходном положении лёжа на спине.

1. Сложите руки под головой.

На счёт «один» – поднять прямую культю в тазобедренном суставе под 45 градусов.

«Два, три, четыре» – удерживать.

На счет «пять» – опустить. Аналогично выполнить для сохраненной ноги.

Сделать 5-7 подходов.



2. Руки лежат параллельно туловищу. Опираясь стопой о пол, поднять таз над полом на счёт «один». Держать таз на «два, три, четыре». Бёдра удерживать прижатыми. На счёт «пять» - опуститься.

Сделать 5-7 подходов.



3. На счёт «один» притянуть руками бедро. Подтягивать максимально к животу на счёт «два, три, четыре». На счёт «пять» - вернуться в исходное положение.

Повторить для каждой стороны по 5-7 раз.



4. На счёт «один» притянуть руками культю. Подтягивать максимально к животу на счёт «два, три, четыре». На счёт «пять» - вернуться в исходное положение.

Повторить для каждой стороны по 5-7 раз.



5. Руки лежат параллельно туловищу. Под культёй разместить мяч. На счёт «один» - упираясь пяткой и культёй, подняться над полом. На счёт «два, три, четыре» - удерживать занятое положение. На счёт «пять» - вернуться в исходное положение. Выполнить 4-5 подходов.



6. Руки лежат параллельно туловищу. Под культёй разместить мяч. На счёт «один» - упираясь пяткой и культёй, подняться над полом. На счёт «два, три» - поднять и удерживать сохраненную ногу, опираясь на культю. На счёт «четыре» - опустить ногу. На счёт «пять» - вернуться в исходное положение. Выполнить 4-5 подходов.



7. Обмотайте вокруг бёдер резиновый жгут или длинное полотенце. Сложите руки под головой. На счёт «один» – разведите бёдра в разные стороны, до сопротивления. «Два, три, четыре» – удерживать. На счет «пять» – вернуться в исходное положение.



8. Упражнение в исходном положении на животе. Руки лежат впереди. На счёт «один» поднимайте левую руку и правое бедро. Удерживайте на «два, три, четыре». На счёт «пять» - вернуться в исходное положение. Повторите аналогичное упражнение с другой рукой/ногой.



Уход и гигиена

После операции культя излишне чувствительна, что приносит дискомфорт и даже болезненность.

Для снижения повышенной чувствительности кожи культы, нужно выполнять её растирание жестким полотенцем, не грубой щёткой или сухой мочалкой. Подходит и перекатывание по культе массажного мячика. Выполняйте движения по направлению от конца культы к телу. Эти действия со временем снизят избыточную чувствительность культы. Избегайте травмирования кожи и рубца грубыми манипуляциями или слишком жестким воздействием.

Обувь

Обращаем Ваше внимание. Протез всегда носиться на обувь с небольшим каблуком. Обувь должна плотно сидеть на стопе протеза, не болтаться и не скользить. Вам необходимо иметь примерно одинаковую обувь для дома и улицы. Всегда берите свою обувь на примерки в ПрОП и в стационар.

Мотивация

Для того чтобы вы снова встали на ноги очень важно чтобы действительно этого хотели!

Ходьба на протезе – тяжелая физическая и психическая нагрузка, и не все ее выдерживают. Если Вы освоили костыли, делаете массажи, бинтование, и прочие рекомендации - у нас есть хорошие шансы.

А если вы несколько месяцев, сидя на коляске ждете, когда прилетит «волшебник в голубом вертолете», то открою вам секрет: **волшебник не прилетит.** (((. Работать придется самому.

И еще:

Большая часть пациентов потеряла свою ногу из-за **атеросклероза**. Главная причина этого заболевания - **курение**. Если вы действительно хотите ходить – спасайте вторую ногу, она ненамного здоровее той, которую вы уже потеряли.

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.

**Если вы являетесь гражданином РФ
Вы получаете протез БЕСПЛАТНО,
за счет государства.**

Для этого созданы и успешно работают:

- Бюро медико-социальной экспертизы (БМСЭ) и
- Фонд Социального Страхования (ФСС)

БМСЭ - занимается тем, что проводит оценку потери трудоспособности, присваивает группу инвалидности и разрабатывает для Вас Индивидуальную Программу Реабилитации и Абиляции (ИПРА), в которую включают все технические средства реабилитации и услуги, необходимые человеку с инвалидностью для ведения полноценной независимой жизни, в том числе протезы, ортопедическую обувь, трости, и т.д..

ФСС - финансирует за счет средств государства изготовление всех изделий, необходимых для Вашей реабилитации.

Для получения протезного изделия необходимо:

Шаг 1. Обращение в протезно-ортопедическое предприятие:

**г. Самара, ул. Демократическая д. 47
запись по телефону: 925-85-73**

для первичной консультации врача-ортопеда

**Желательно это сделать как можно раньше,
после выписки из хирургического стационара.**

Врач должен провести оценку вашего состояния, рекомендовать мероприятия для подготовки к протезированию, разъяснить все этапы вашей реабилитации и выдать заключение о необходимых Технических Средствах Реабилитации (ТСР)

Шаг 2. Обращение к участковому терапевту или хирургу поликлиники по месту жительства, для оформления формы 088/у-06

«Направление на медико-социальную экспертизу организацией, оказывающей лечебно - профилактическую помощь.

Шаг 3. Обращение в службу медико-социальной экспертизы (бюро МСЭ) по месту жительства для установления группы инвалидности и разработки индивидуальной программы реабилитации и абилитации (ИПРА).

Убедитесь, что в ИПРА вписаны следующие пункты в части раздела технической:

- Протез бедра/голеней модульный
- Ремонт протеза.
- Чехлы на культю.
- Ортопедическая обувь сложная на сохраненную конечность и обувь на протез

Шаг 4. Обращение в Фонд Социального Страхования (ФСС) для подачи заявления на изготовление и получение протеза.

Подать обращение Вы можете

1. Через портал «ГОСУСЛУГИ»
2. Через МФЦ
3. Непосредственно в ФСС по месту прописки.

Шаг 5. Госпитализация в стационар сложного протезирования.

Первичное протезирование, как правило, проводят в стационаре, где врач, техник-протезист, массажисты, инструктора ЛФК и т.д. проводят мероприятия по подготовке культы и делают для вас ваш первый протез.

После подачи заявления в ФСС – свяжитесь со стационаром и скажите

*Ваши Фамилию И.О.,
контактные данные,
уровень ампутации,
подали ли Вы уже заявление в ФСС и
получили ли Вы уже направление на
протезирование.*

По мере освобождения коек в стационаре Вас пригласят на госпитализацию.

Ожидайте вызова телефонным звонком из стационара протезно-ортопедического предприятия, для явки на госпитализацию в круглосуточный стационар предприятия.

При поступлении в стационар протезно-ортопедического предприятия, необходимо иметь при себе:

1. Паспорт, медицинский полис.
 2. Направление по ОМС на госпитализацию в стационар «Самарский» филиал «Московского ПрОП» (Код. 630309) от хирурга или терапевта по месту жительства
 3. Рентгенограммы суставов или позвоночника
 4. Амбулаторная карта, выписки из больниц
 5. Кровь на RW (6 мес.), кровь на сахар, ОАК, ОАМ (10 дней).
 6. ЭКГ (10 дней), флюорография (12 мес.)
 7. Простыня, детский крем (для массажа)
 8. Продукты питания (на день поступления)
 9. Тонومتر, глюкометр (если есть сахарный диабет).
 10. Обувь, кроссовки или туфли на шнурках, для ходьбы на протезе).
- Госпитализация только предварительному согласованию.

НАШИ АДРЕСА:

Стационар сложного и атипичного протезирования -
г. Самара. ул. Фрунзе 58.
Тел. регистратура - 846 333-09-56
Факс. 846 333-24-33,
эл. почта: samstac@rambler.ru

Филиал «Самарский №2» ФГУП «Московского
ПрОП» г. Самара, ул. Демократическая д. 47
+7(846) 925-85-73

Филиал «Тольяттинский» ФГУП «Московского
ПрОП» г. Тольятти. бульвар 50 Октября 13 А.
+7(8482) 25-07-60

Ф-л «Сызранский» ФГУП «Московского ПрОП»
г. Сызрань. просп. 50 лет Октября, 39
+7(8464) 96-35-10