

**LATITUD -  
ПОВЕРНЕННЯ ДО  
ПРИРОДНОГО  
РУХУ ЖИТТЯ**



*Система Latitud розроблена спеціально для того, щоб допомогти Вам повернутись до активного життя. Широкий асортимент розмірів компонентів дозволяє обрати найбільш прийнятні для Вас імпланти, що, в свою чергу, зумовлює тривалий строк служби. Дизайн системи Latitud дозволяє виконувати природний рух кульшового суглобу, без якого неможливе безпечно й зручне здійснення повсякденної діяльності.*

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>4</b>
<b>Перед операцією.....</b>	<b>5</b>
<b>Вчіться напружувати м'язи кору!.....</b>	<b>6</b>
<b>Рекомендовані вправи до операції.....</b>	<b>7</b>
<b>Після операції: Загальні положення.....</b>	<b>8</b>
<b>Що очікувати: тижні 0-3.....</b>	<b>9</b>
<b>Вправи: тижні 0-3.....</b>	<b>10</b>
<b>Чого очікувати: тижні 3-6.....</b>	<b>13</b>
<b>Вправи: тижні 3-6.....</b>	<b>14</b>
<b>Що очікувати: тижні 6-9.....</b>	<b>16</b>
<b>Вправи: тижні 6-9.....</b>	<b>17</b>
<b>Що очікувати: тижні 9-12.....</b>	<b>19</b>
<b>Вправи: тижні 9-12.....</b>	<b>20</b>
<b>Рекомендації по вправам: 3 місяці-1 рік.....</b>	<b>23</b>
<b>Спорт і дозвілля після ендопротезування кульшового суглобу.....</b>	<b>26</b>
<b>Журнал післяопераційних вправ.....</b>	<b>28</b>

## ШАНОВНІ ПАЦІЄНТИ!

*Загальновідомо, що успіх такої операції, як ендопротезування кульшового суглобу залежить від дуже багатьох речей. Одна з найбільш істотних умов успішного результату операції є правильна та грамотна реабілітація. Саме вона дозволить Вам повною мірою відновити функцію оперованого суглоба і всієї кінцівки в цілому.*

*Даний методичний посібник з самостійної реабілітації, забезпечений докладними поясненнями і наочними малюнками, по суті, можна використовувати для пацієнтів з різним хірургічним доступом, двостороннім тотальним ендопротезуванням, після ревізії (повторна операція із заміни вже встановленого ендопротезу) або при запальних процесах. Однак, темпи відновлення можуть виявитися повільнішими. Лікар може змінити деякі вправи, щоб пристосувати до конкретного пацієнта. Вправи призначені для призначення реабілітологом.*

*Не дивлячись на те, що мета операції одна і та сама, незалежно від того, яким хірургічним доступом вона проводилася, техніка доступу може вплинути на деякі обмеження, що стосуються, в основному, найближчого післяопераційного періоду. І, хоча відмінності невеликі, принципово програма реабілітації не змінюється кардинально, Вам слід проконсультуватися з хірургом на предмет додаткових обмежень. Також слід мати на увазі, що і особливості вихідного стану суглобу можуть вплинути на темп і характер допустимих реабілітаційних процедур.*

## **ВСТУП**

*Ви плануєте операцію ендопротезування кульшового суглобу. Пацієнти, які готуються до операції і займають активну позицію в ході лікування, відновлюються швидше. Цей посібник описує призначення та практичні поради щодо виконання фізичних вправ до і після операції.*

*Завдання і вправи допоможуть Вам на шляху до одужання. Інструкції вашого хірурга, лікаря або фахівця з лікувальної фізкультури можуть дещо відрізнятися від тих, що описані в буклеті. Завжди дотримуйтесь вказівок ваших лікарів.*

*Перш ніж почати програму фізичних вправ, проконсультуйтеся у вашого лікаря або терапевта з лікувальної фізкультури. Цей посібник слід використовувати тільки під контролем вашого лікаря.*

***!Слід припинити виконання вправ і проінформувати вашого лікаря або реабілітолога, якщо Ви відчуєте сильний біль в стегні при навантаженні, або виконання вправ викликає посилення болю, набряк або синець в області стегна!***

## **ПЕРЕД ОПЕРАЦІЄЮ: Загальні положення**

**Регулярне виконання фізичних вправ може допомогти вашому одужанню.**

**Також вправи допомагають:**

- **Зберегти рух в кульшовому суглобі;**
- **Зміцнити ваші м'язи;**
- **Контролювати біль;**
- **Ви можете подивитись, як виконувати вправи після операції;**
- **Зменшити масу тіла;**
- **Поліпшити сон.**

**Вибирайте такий вид фізичної активності, який менше турбує Ваш суглоб.**

**Спробуйте:**

- **Плавання, ходьбу у воді, аквааеробіку;**
- **Вертикальний велотренажер;**
- **Ходьбу, скандинавську ходьбу;**
- **Зміцнюючі вправи або стрейчінг.**

**Розминка перед зміцнюючими вправами або стрейчінгу:**

- **Ходьба протягом 5-10 хв;**
- **Велотренажер протягом 5-10 хв;**
- **Прикладіть зігріваючий компрес на стегно або «затиснуті» м'язи на 5-10 хв.**

**Щоб контролювати біль:**

- **Забезпечте вашому суглобу частий короткочасний відпочинок протягом дня;**
- **Не поспішайте;**
- **При ходьбі використовуйте тростини, палиці для скандинавської ходьби або ходунки;**
- **Розкажіть своєму лікарю, які знеболюючі препарати ви приймаєте.**

## ВЧІТЬСЯ НАПРУЖУВАТИ М'ЯЗИ КОРА

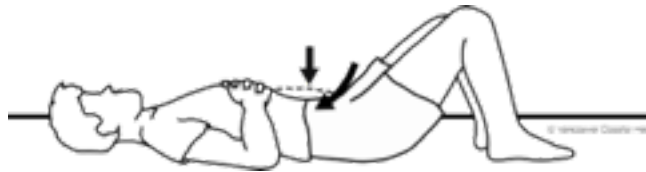
*М'язи кора - це глибокі м'язи, які тримають хребет і таз, вони забезпечують стабільність, контроль і правильне положення тіла при рухах. Якщо Вас турбують сильні болі в кульшовому суглобі, коли Ви стоїте або ходите, то ці м'язи слабшають і гірше виконують свої функції. Це може привести до болів в спині, скутості в попереку, скутості стегнових м'язів і порушення рівноваги.*

*Навчіться напружувати ці м'язи до і під час виконання вправ.*

### 1а. Діафрагма таза (м'язи промежини):

- Підтягніть промежину до пупка або уявіть, що Ви намагаєтеся утримати сечовипускання;
- Утримуйте протягом 6 секунд, потім повільно розслабте;
- Повторюйте 6-8 разів, 3 рази на день.

### 1б. Нижній прес:



- Втягніть пупок до хребта або уявіть, що Ви застібаєте блискавку на тісних джинсах;
- Утримуйте протягом 6 секунд, дихання спокійне, потім повільно розслабте, так наче розстібаєте ваші джинси;
- Повторіть 6-8 разів, 3 рази на день.

## Рекомендовані вправи до операції

### 2. Присідання на стільці з підлокітниками:

Щоб користуватися ходунками (або милицями) і вставати з ліжка, Вам потрібні сильні руки. Зміцнюйте м'язи рук до операції.

- Сядьте на стілець;
  - Покладіть руки на підлокітники, лікті зігнуті;
  - Напружуючи руки, підніміть тулуб над сидінням;
  - Утримуйте протягом 6 секунд, потім повільно опустіться.
- Виконуйте вправу 3 рази в тиждень по 8-15 повторень.



*Виконуйте ті ж вправи, які описані для періоду після операції. Це істотно підвищить ефективність вправ надалі, оскільки заздалегідь підготує м'язи. Для спрощення в дужках вказані посилання на сторінки, де Ви знайдете відповідні вправи:*

Тренуйте м'язи кора регулярно напруженою (описані на стор.6)

Вправи для збільшення обсягу рухів:

- Відведення ноги в сторону (пункт 8, стор.11);
- Стрейчінг стегон (пункт 9, стор.11).

Зміцнюючі вправи:

- Зміцнення колін (пункт 7, стор.11);
- Підйом стегон (місток) (пункт 12, стор.12).

Стрейчінг:

- Задньої поверхні стегна (пункт 10, стор.11);
- Гомілки (пункт 11, стор.12);
- Стегна (пункт 19, стор.14).

## **ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ: Загальні положення**

Вправи після операції допоможуть Вам відновити рух у суглобі і зміцнити м'язи.

Також вправи допомагають:

- Зменшити набряк;
- Запобігти утворенню тромбів;
- Контролювати біль;
- Запобігти запор;
- Поліпшити сон;
- Поліпшити рівновагу;
- Збільшити толерантність до фізичного навантаження.

### **Запобіжні заходи:**

*Після тотального ендопротезування кульшового суглобу Вам слід дотримуватися запобіжних заходів протягом 3 місяців, якщо ваш хірург не скаже інакше. Це допоможе вашому одужанню і знизить ризик вивиху стегна. Тут мова про обмеження, які слід дотримуватися щодо амплітуди рухів і навантажень. Основна небезпека при їх недотриманні - вивих стегна, що є вельми небажаним явищем. Тримісячний термін дотримання обмежень є усередненим і відповідним для більшості пацієнтів.*

Стандартні обмеження стосуються наступних рухів:

1. Слід уникати приведення (руху стегна досередини), за серединну лінію (подумки її можна уявити, як продовження хребта);
2. Згинання в кульшовому суглобі слід обмежити 90 градусами (тобто згинати стегно не більше, ніж це потрібно було б для сидіння на стільці з прямою спиною, при якому кут між стегном і віссю тіла не більше 90 градусів);
3. Слід обмежити ротацію (обертаючих рухів) назовні, тобто таке, при якому стопа при випрямленій нозі відхилилася б назовні більш, ніж на 30 градусів. Слід врахувати, що ці ж рухи можуть відбуватися і при повороті тулуба досередини при фіксованій нижній кінцівці.

Оскільки обмеження залежать від методики конкретної операції, зокрема, від доступу до суглобу, запобіжні заходи необхідно обговорити з хірургом або лікарем безпосередньо на самому початку процесу реабілітації, краще перед першим сіданням в ліжку або вставанням.

***ВАЖЛИВО! негайно повідомте лікаря, якщо у Вас набрякла вся нога цілком, стала теплою або біль стає все сильніше.***

У Вас можуть боліти м'язи, тому що Ви стали робити нові вправи або повернулися до роботи. Якщо підсилення болю триває і на наступний день, спробуйте менше стояти і виконуйте менше вправ.

## **ЩО ОЧІКУВАТИ: 0-3 ТИЖДЕНЬ**

**Дотримуйтеся рекомендацій, щоб контролювати біль в перші дні після операції. Це допоможе Вам рухатися більш вільно і запобігне розвитку хронічного болю. Постарайтеся висипатися і регулярно спорожнити кишечник.**

**У перші три тижні фокус вправ спрямований на рухи в кульшовому суглобі. Поступово збільшується навантаження при стоянні і ходьбі.**

## **ЦІЛІ: ДО КІНЦЯ 3-го ТИЖНЯ**

- **Рухати ногою в ліжку і за її межами (спочатку можна використовувати лямку);**
- **Користуватися стільцем, унітазом з високим сидінням, сідати і вставати з ліжка без сторонньої допомоги;**
- **Пересуватися по дому з ходунками, милицями або тростиною;**
- **Акуратно ходити по сходах з тростиною або милицями.**



## ВПРАВИ: 0-3 ТИЖДЕНЬ

**3. Рухи в гомілковостопному суглобі** допомагають зменшити набряк і ризик утворення тромбів:

- Рухи повною стопою вгору і вниз.

Виконувати по 10 повторень кожен годину.



**4. Дихальні вправи:**

- Сядьте прямо, плечі розслаблені;
- Напружте м'язи кора;
- Повільно вдихніть носом, відчуйте рух ребер в сторони (м'язи кора напружені).

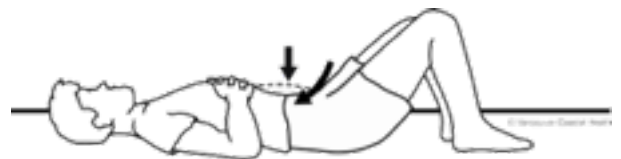
Повторювати кожен годину по 6 разів.



**5. Випрямлення ноги:**

- Ляжте на спину, коліна зігнуті, стопи на рівні плечей;
- Напружте м'язи кора, щоб зафіксувати поперек і таз;
- Ковзаючи по простирадлу, випряміть ногу, знову напружте м'язи кора, ковзаючим рухом поверніть ногу в початкове положення;
- Змініть ногу і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази в день по 6-8 разів.



**6. Напруження сідниць:**

**6а. У положенні лежачи:**

- Ляжте на спину, ноги випрямлені;
- Напружте сідничні м'язи, зведіть їх разом, як якщо б Ви утримували олівець між сідницями;
- Затримайтеся на 6 секунд.

Виконуйте вправу 3 рази в день по 6-8 повторень.



**6б. У положенні сидячи:**

- Сядьте на стілець з підставкою під стопами, долоні підкладіть під сідничні горби;
- Напружте м'язи кора;
- Стисніть сідниці, відчуйте, як сідничні горби піднімаються над пальцями (уявіть, що Ви сидите на розпеченому сидінні).

### 7. Випрямлення коліна:

- Сядьте в ліжку, підкладіть під коліно складену подушку;
- Напружте м'язи кора;
- Підніміть стопу, щоб випрямити коліно;
- Повільно опустіть гомілку.

Виконуйте вправу 3 рази в день по 6-8 повторень.

### 8. Ковзання ногою назовні:

*Перш ніж виконувати цю вправу, обговоріть її з вашим хірургом або реабілітологом!*

- Ляжте на спину, одна нога зігнута;
- Напружте м'язи кора, щоб зафіксувати таз і поперек нерухомо;
- Ковзаючи п'ятою по простирадлу, відведіть випрямлену ногу назовні (колінна чашечка і носок ноги спрямовані до стелі);
- Змініть ногу і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази в день по 6-8 повторень.

### 9. Стрейчінг стегна:

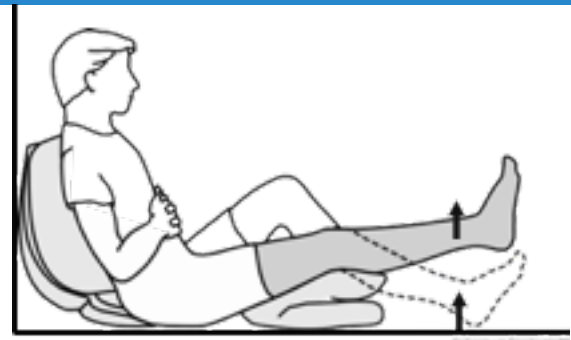
- Ляжте на спину, коліна зігнуті;
- Напружте м'язи кора, щоб зафіксувати таз і поперек нерухомо;
- За допомогою рушника підніміть стегно (не більше ніж на 90 градусів);
- Ковзаючим рухом випряміть іншу ногу, поки Ви не відчуєте натяг передньої поверхні стегна. Зберігайте напругу м'язів кора, не округляйте поперек;
- Ковзаючим рухом поверніть випрямлену ногу в початковий стан, опустіть ногу;
- Утримуйте стрейчінг протягом 30 секунд.

Виконуйте вправу один раз в день 3-4 рази.

### 10. Стрейчінг задньої поверхні стегна:

- Сядьте на стілець зі спинкою, під стопами і сідницями - опора;
- Напружте м'язи кора;
- Затисніть між стегнами великий рушник, скручений в ролик;
- Підніміть одну стопу, щоб випрямити коліно;
- Зупиніться, коли відчуєте натяг по задній поверхні стегна, навіть якщо коліно при цьому випрямлене в повному обсязі;
- Змініть ногу і повторіть вправу;
- Утримуйте стрейчінг протягом 30 секунд.

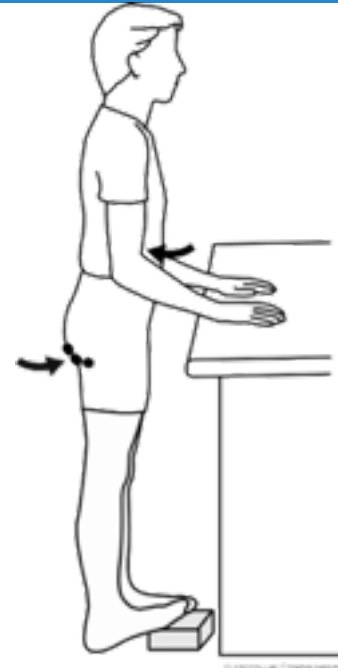
Виконуйте вправу один раз в день по 3-4 рази.



### 11. Стрейчінг гомілки:

- Встаньте позаду опори, поставте одну ногу на тверду книгу (7-8 см завтовшки), другу ногу позаду на підлозі;
- Напружте м'язи кора і сідниці (уявіть, що утримуєте олівець між сідницями);
- Подайте таз вперед, відчуйте натяг по задній поверхні гомілки (Ви можете також відчутти натяг по передній поверхні стегна);
- Змініть ногу і повторіть вправу;
- Утримуйте стрейчінг протягом 30 секунд.

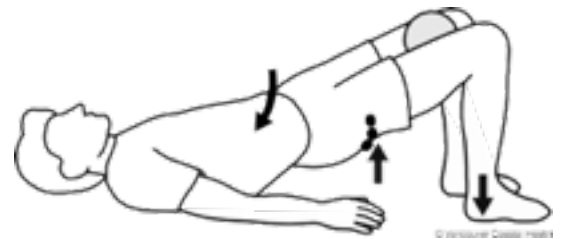
Виконуйте вправу один раз в день 3-4 рази.



### 12. Підйом тазу (місток):

- Ляжте на спину, коліна зігнуті, між стегнами затисніть великий згорнутий рушник (під голову можна підкласти одну пласку подушку, або нічого не підкладати);
- Напружте м'язи кора;
- Напружте сідниці і підніміть таз, спину не напружуйте;
- Утримуючи рушник, повільно опустіть таз.

Виконуйте вправу 3 рази в тиждень по 8-15 повторень.



### 13. Підйом коліна:

- Сядьте на краєчок стільця з подушкою під сідницями, стопи на підлозі (для впевненості можна триматися за сидіння з країв);
- Напружте м'язи кора;
- Акуратно підніміть стопу над підлогою - невисоко, так, щоб кут згинання в кульшовому суглобі становив не більше 90 градусів;
- Опустіть ногу, зберігаючи напругу в м'язах кора;
- Змініть ногу і повторіть вправу.

Виконуйте вправу один раз в день по 6-8 повторень.



### 14. Розгинання стегна. Підйом прямої ноги:

- Встаньте, обіпріться руками об опору;
- Підтяніть куприк, щоб в попереку був невеликий вигин;
- Напружте м'язи кора;
- Стоячи на неоперованій нозі, підніміть оперовану ногу назад і вгору, не скручуючи таз;
- Опустіть ногу, зберігаючи напругу в м'язах кора і невеликий вигин в попереку.

Виконуйте вправу 3 рази в тиждень по 8-15 повторень.



## ЩО ОЧІКУВАТИ: 3-6 ТИЖДЕНЬ

Через 3 тижні після операції хворобливі відчуття в стегні зменшаться і рухи стануть легше. Щоб краще контролювати рухи у новому кульшовому суглобі, збільшити силу і гнучкість, ускладнюйте ваші вправи.

## ЦІЛІ: ДО КІНЦЯ 6-го ТИЖНЯ

- Згинати ногу в кульшовому суглобі до 90 градусів; відведення ноги назовні (абдукція) до 25 градусів; і повне розгинання в кульшовому суглобі до 0 градусів;
- Проходити пішки кілька кварталів з тростиною в руці, протилежній прооперованій стороні;
- Займатися на вертикальному велотренажері (сидіння має бути підняте настільки, щоб нога згиналася в кульшовому суглобі не більше ніж на 90 градусів).



## ВПРАВИ: 3-6 ТИЖДЕНЬ

Продовжуйте виконувати вправи 0-3 тижня при необхідності

Вправи 8 і 9 слід виконувати до тих пір, поки Ви не досягнете бажаного обсягу рухів в кульшовому суглобі (див. завдання до кінця 6-го тижня). За інформацією зверніться до лікаря.

### 17. Відведення ноги, зігнутою в коліні:

- Ляжте на спину, коліна зігнуті, стопи на рівні плечей;
- Напружте м'язи кора, щоб зафіксувати таз і поперек нерухомо;
- Поверніть одне коліно не більше ніж на 15-20 см, повільно поверніться в вихідне положення;
- Змініть ногу і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази на день по 6-8 повторень.

### 18. Напів місток:

- Ляжте на спину, одна нога пряма, інша випрямлена в коліні;
- Напружте м'язи кора і сідниці;
- Спираючись на п'яти, підніміть обидва стегна, повільно опустіться;
- Не напружуйте поперек і область кульшового суглобу;
- Змініть ногу і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази в тиждень по 8-15 повторень.

### 19. Стрейчінг стегна лежачи на животі:

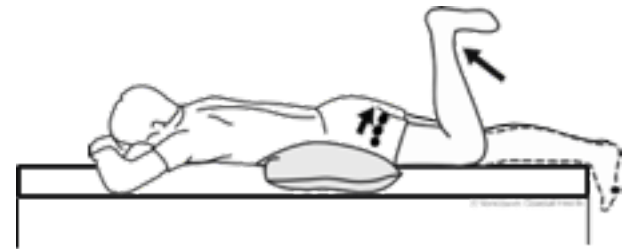
- Ляжте животом на подушку;
- Напружте м'язи кора і сідниці (уявіть, що Ви затиснули олівець між сідницями);
- Зігніть одне коліно, поки Ви не відчуєте натяг по передній поверхні стегна, тримайте ногу на одній лінії з однойменною сідницею;
- Утримуючи напругу в м'язах кора і сідницях, повільно опустіть ногу;
- Підкладіть під стегно складений рушник, щоб посилити натяг;
- Змініть ногу і повторіть вправу;
- Утримуйте розтяжку протягом 30 секунд.

Виконуйте вправу один раз в день по 3-4 повторення.

### 20. Тиск п'ятами:

- Ляжте животом на подушку, ноги нарізно;
- Зігніть коліна і з'єднайте п'яти разом;
- Напружте м'язи кора;
- Напружте сідниці і стисніть п'яти;
- Розслабте м'язи сідниць, зберігаючи напругу в м'язах кора;
- Утримуйте напругу протягом 6 секунд.

**!ВАЖЛИВО!** Не варто виконувати цю вправу, якщо Вас прооперували переднім доступом



## 21. Піднімання стегна:

- Лягайте животом на подушку;
- Під гомілковостопний суглоб підкладіть згорнутий рушник;
- Напружте м'язи кору і сідниць;
- Зберігаючи напругу в м'язах кору, опустіть стегно;
- Підніміть стегно з ліжка і випряміть ногу.

Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.

**В ПОДАЛЬШОМУ:** використовуйте обважнювачі для задньої поверхні стегна (попросіть, щоб Вам закріпили обважнювач).

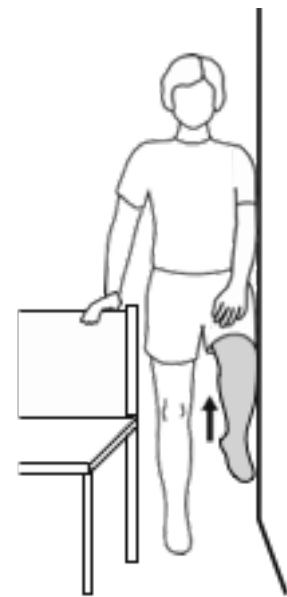


## 22. Згинання ноги в кульшовому суглобі:

### 22а. Стоячи боком до стіни:

- Встаньте прямо, прооперованою стороною до стіни;
- З іншого боку тримайтеся рукою за стілець;
- Напружте м'язи кору;
- Підніміть і опустіть зігнуту ногу, ковзаючи вздовж стіни, не згинайте ногу в кульшовому суглобі більше 90 градусів;
- Зберігайте напругу у сідницях, тримайте опорну ногу нерухомо.

Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.

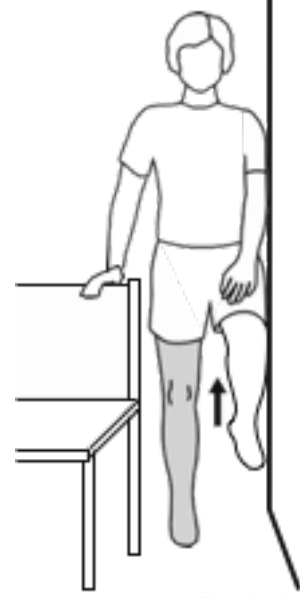


## 23. Вертикальний велотренажер:

Одним з кращих способів збільшити активність після ендопротезування кульшового суглобу є використання вертикального велотренажера.

Ось кілька корисних порад для безпечного використання велотренажера:

- Використовуйте вертикальний, а не горизонтальний (лежачий) велотренажер, тому що в цьому випадку менше згинання в кульшовому суглобі;
- Не забувайте про заходи безпеки, переконайтеся, що стегно згинається не більш 90 градусів, якщо потрібно, підніміть сидіння і не нахилийтеся сильно до поручнів;
- Крутіть педалі вперед і назад;
- Поступово додавайте невеликий опір.



## **ЩО ОЧІКУВАТИ: 6-9 ТИЖДЕНЬ**

**Поступове повернення до повсякденної активності. Обговоріть з вашим лікарем збільшення інтенсивності ваших вправ.**

### **ЦІЛІ: ДО КІНЦЯ 9-го ТИЖНЯ**

- **Ходити пішки на довші дистанції, користуватися тростиною щоб не кульгати;**
- **Сідати і вставати зі стільця з високим сидінням без допомоги рук;**
- **Пробувати недовго балансувати на прооперованій нозі;**
- **Підніматися і спускатися по сходах, змінюючи ногу. Для підтримки спиратися на тростину або перила;**
- **Повернутися до роботи або бажаної активності (якщо не впевнені, обговоріть це з вашим лікарем).**

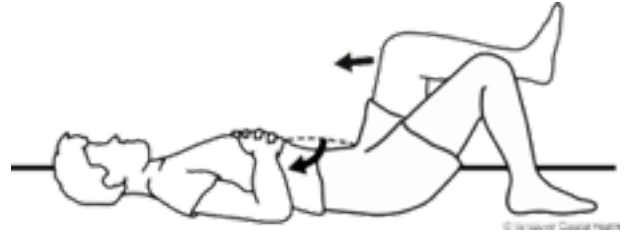


## ВПРАВИ: 6-9 ТИЖДЕНЬ

Продовжуйте робити вправи 3-6 тижня, якщо це необхідно (проконсультуйтеся з Вашим лікарем).

### 25. Підйом ніг із зігнутими колінами:

- Ляжте на спину, ноги зігнуті в колінах;
- Напружте м'язи кору;
- Підніміть одне коліно (стегно зігнуте на 90 градусів);
- Зберігати напругу в м'язах кору, таз нерухомий - опустити ногу;
- Не прогинайтеся в попереку;
- Змініть ногу і повторіть вправу.



Виконуйте вправу один раз в день по 6-8 повторень.

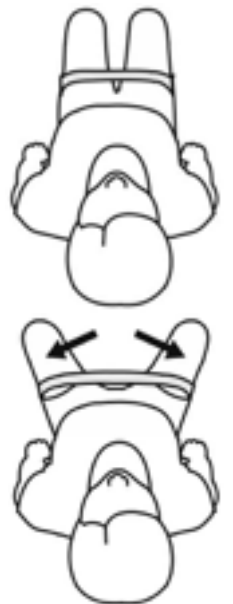
### 26. Розведення колін:

- Ляжте на спину, ноги зігнуті в колінах, стопи на ширині плечей;
- Обв'яжіть не туго ноги еластичним бінтом на рівні середини стегна.

26а. Опираючись натягу бінта, злегка розсуньте стегна в сторони і повільно поверніться у вихідне положення. Зберігайте напругу в м'язах кору щоб зафіксувати таз.

Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.

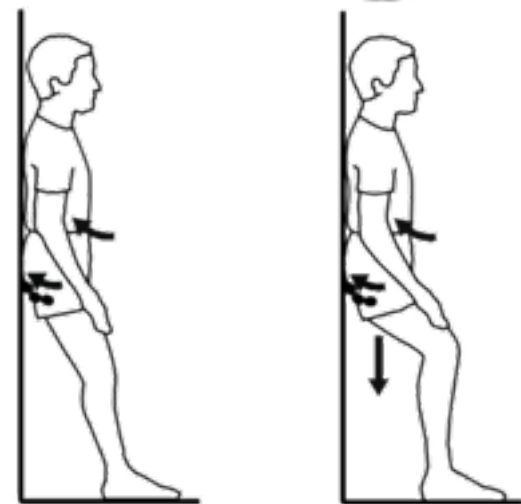
26б. Відведіть в сторону тільки одне коліно, а інша нога нерухома. Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.



### 27. Ковзання (напівприсідання) уздовж стіни:

- Встаньте, спершись спиною до стіни, ноги на ширині плечей;
- Напружте м'язи кору і сідниці;
- Ковзаючи уздовж стіни, повільно опустіться і поверніться у вихідне положення.

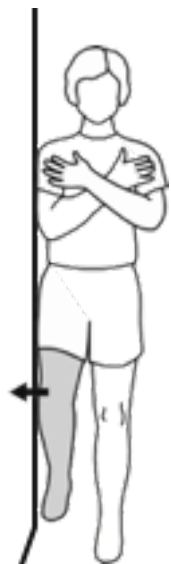
Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.



### 28. Упор ногою до стіни:

- Встаньте на непроперовану ногу, притуліться до стіни, руки схрестіть на грудях;
- Підніміть проперовану ногу уздовж стіни на 60 градусів і упріться в стіну;
- Відчуйте, як сильно працюють сідничні м'язи;
- Затримайтеся на 6 секунд.

Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.



### 29. Балансування на одній нозі:

- Встаньте поруч з опорою, покладіть перед стопами тверду книгу;
- Напружте м'язи кору і сідниць;
- Розмістіть вагу на одну ногу;
- Підніміть другу ногу і поставте на книгу, поверніться у вихідне становище (підготовка до сходів);
- Тримайте тулуб і таз нерухомо, балансуєчи на опорній нозі;
- Змініть ногу і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази на день по 6-8 повторень. Щоб збільшити навантаження:

Встаньте на одну ногу, підніміть іншу ногу, затримайтеся в такому положенні протягом 30 секунд.

### 30. Підйом на носочки:

- Встаньте перед опорою;
- Напружте м'язи кора і сідниць;
- Підніміться на носочки, не нахиляйтеся вперед.

Виконуйте вправу 3 рази в тиждень по 8-15 повторень.

Щоб збільшити навантаження:

- Виконуйте вправу, стоячи на краю сходинки, тримаючись за поручні. Підніміться на носочки, потім опустіть п'яти нижче краю сходинки;
- Виконуйте вправу стоячи на одній нозі.

### 31. Присідання:

- Сядьте на край стільця з високим сидінням;
- Обв'яжіть еластичний бінт навколо стегон;

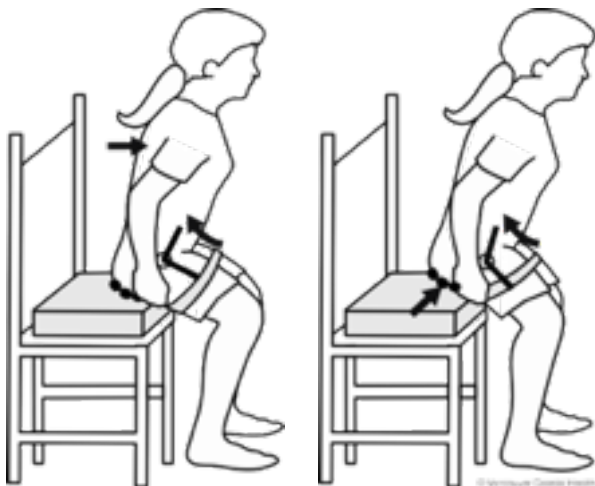
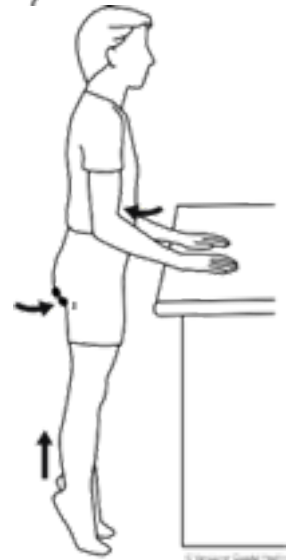
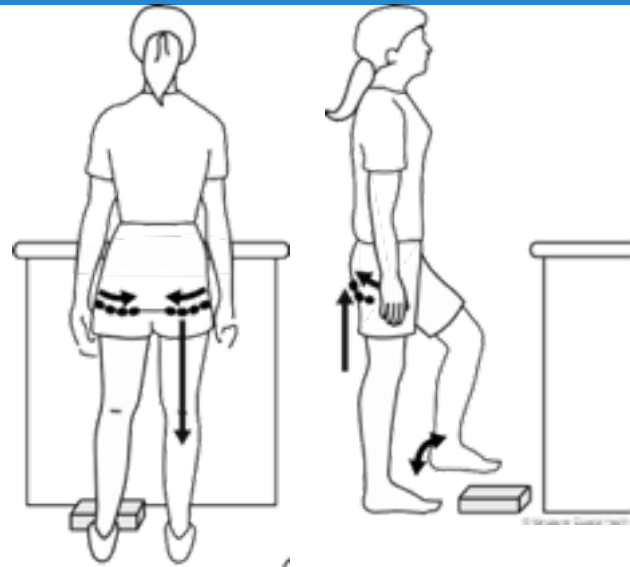
-Напружте м'язи кору і сідниць;

-Намагайтеся тримати коліна на ширині плечів, особливо коли сідаєте. Для цього розтягніть стегнами еластичну стрічку;

-Для того, щоб встати, нахиліться вперед, тисніть п'ятами в підлогу, напружте сідниці і відштовхніться від сидіння;

-Не згинайте ногу в кульшовому суглобі більше, ніж на 90 градусів.

Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.



## **ЩО ОЧІКУВАТИ: 9-12 ТИЖДЕНЬ**

**До 12 тижня Ви відчуете себе набагато впевненіше в щоденній активності. Обговоріть з вашим реабілітологом, як краще збільшити фізичне навантаження.**

## **ЦІЛІ: ДО КІНЦЯ 12-го ТИЖНЯ**

- **Ходити пішки, рівномірно розподіляючи вагу на ноги, обговоріть з вашим реабілітологом скільки Ви повинні проходити протягом дня;**
- **З 12 тижня Ви можете користуватися унітазом та стільцями звичайної висоти, намагайтеся вставати і сідати без допомоги рук;**
- **Ходити по сходах вгору і вниз, трохи притримуючись за поручні, або без підтримки;**
- **З дозволу оперувача Вас хірурга, Ви можете повернутися до водіння;**
- **Слід збільшити фізичне навантаження при самостійних заняттях, також Ви можете почати ходити до фітнес-центру;**
- **Для інших цілей (за погодженням лікаря):**

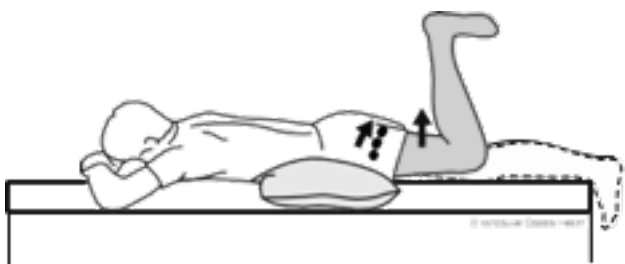
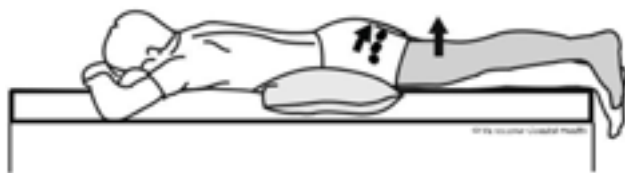
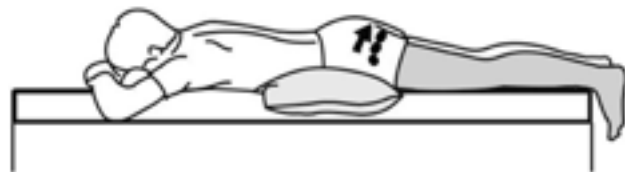
## ВПРАВИ: 9-12 ТИЖДЕНЬ

### 32. Підйом ноги лежачи на животі:

- Ляжте животом на подушку, стопи звисають з края ліжка;
- Напружте м'язи кору і сідниці.

#### 32а. Підйом прямої ноги:

- Злегка підніміть одну ногу за рахунок скорочення сідничних м'язів, потім опустіть, не розслабляючи при цьому м'язи кору.



Щоб збільшити навантаження:

#### 32б. Підйом зігнутої ноги:

- Зігніть одну ногу в коліні;
- Підніміть ногу за рахунок скорочення сідничних м'язів, потім опустіть, не розслабляючи при цьому м'язи кору.

#### 32с. Відведення прямої ноги:

- Підніміть ногу і відведіть її в сторону на невелику відстань, поверніться у вихідне положення;
- Не прогинайтеся в попереку, зберігайте напругу в сідничних м'язах з іншого боку.

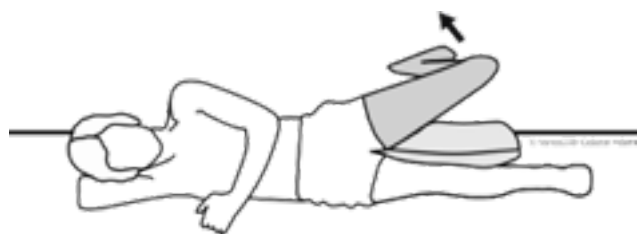
Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.



### 33. Підйом ноги, лежачи на боці:

- Ляжте на непрооперований бік, між ніг покладіть подушку;
- Не згинаючи ноги в кульшових суглобах, зігніть коліна;
- Напружте м'язи кору;
- Підніміть ногу з подушки за рахунок скорочення сідничних м'язів;
- Тримайте таз нерухомо, не завалюйтесь назад;
- Затримайтеся в цьому положенні на 6 секунд.

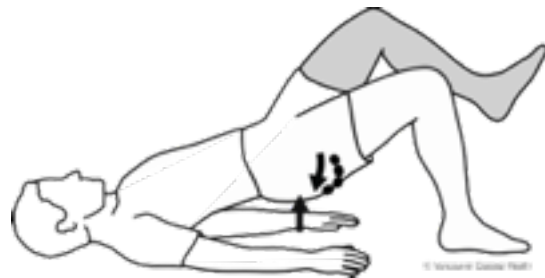
Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.



### 34. Ускладнений варіант містка:

#### 34а. Місток з зігнутою ногою:

- Ляжте на спину, ноги зігнуті в колінах;
- Напружте м'язи кору;
- Підніміть і вирівняйте таз;
- Зігніть прооперовану ногу в кульшовому суглобі до кута 90 градусів.



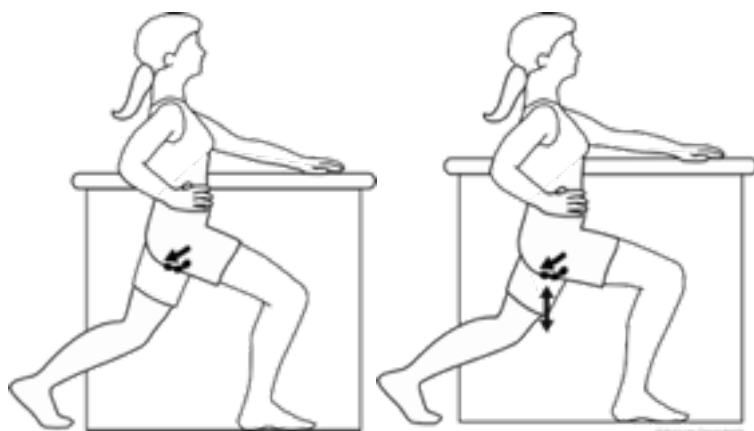
#### 34б. Місток з прямою ногою:

- Тримайте таз, спираючись на непрооперовану ногу. Випряміть прооперовану ногу. Тримайте стегна паралельно один одному.

Виконуйте вправу 3 рази в тиждень по 8-15 повторень.

Щоб збільшити навантаження:

- Піднімайте непрооперовану ногу;
- Не спирайтеся на руки, складіть їх на грудях.



### 35. Роздільні присідання (випади):

- Використовуйте стіл як опору;
- Зробіть однією ногою крок вперед;
- Напружте м'язи кору і сідниці;
- Зігніть ногу в коліні, злегка присядьте. Напружте сідниці і випрямтеся;
- Не нахиляйтеся вперед. Не переносьте вагу тіла за лінію перенього коліна і стопи.

Роздільні присідання (випад);

- Змініть ногу і повторіть вправу.

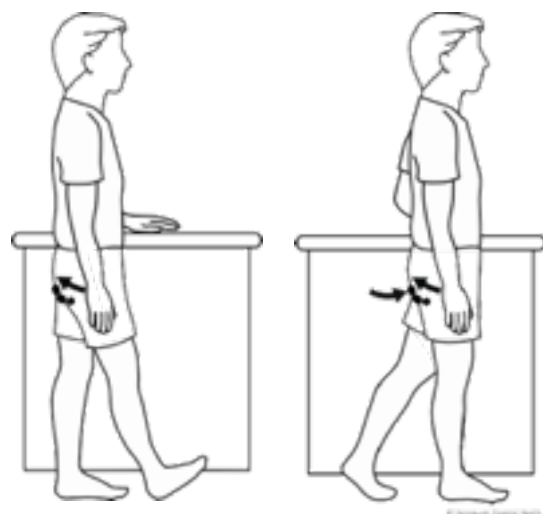
Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.

### 36. Перенесення ваги вперед і назад:

- Встаньте поруч з опорою;
- Поставте п'яту однієї ноги перед носком іншої ноги;
- Напружте м'язи кору і сідниці;
- Перекатом перенесіть вагу тіла через подушечки пальців ніг з однієї ноги на іншу і назад. Тримайте корпус рівно;
- Змініть ногу і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази на день по 6-8 повторень. Щоб збільшити навантаження:

- Не тримайтеся за опору;
- Робіть однією ногою крок вперед і назад, намагайтеся рухатися плавно, без ривків.



**37. Вправи на сходах: вгору / вниз, вперед:**

- Для рівноваги тримайтеся за поручні;
- Напружте м'язи кора;
- Поставте одну стопу на сходинку;
- Напружте сідниці і підніміться на сходинку;
- Поверніться на нижню сходинку;
- Тримайте таз рівно протягом всієї вправи;
- Не підтягуйтеся руками за поручні;
- Не нагинайтеся вперед;
- Візьміться за перила з іншого боку і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.

**38. Вправи на сходах: вгору / вниз, в сторону:**

- Встаньте лицем до поручнів;
- Поставте одну стопу на сходинку;
- Напружте сідниці і підніміться на сходинку, починайте рухом тазу;
- Напружте сідниці, напівзігніть ноги в колінах і поверніться на сходинку вниз;
- Не нагинайтеся вперед;
- Візьміться за перила з іншого боку і повторіть вправу.

Виконуйте вправу 3 рази на тиждень по 8-15 повторень.

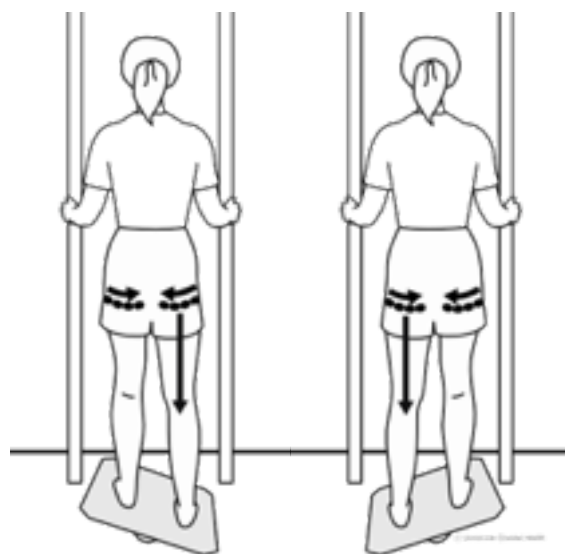
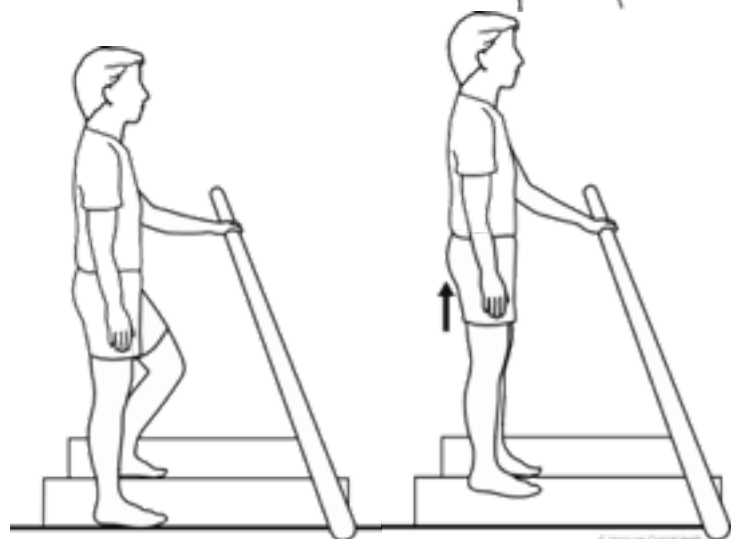
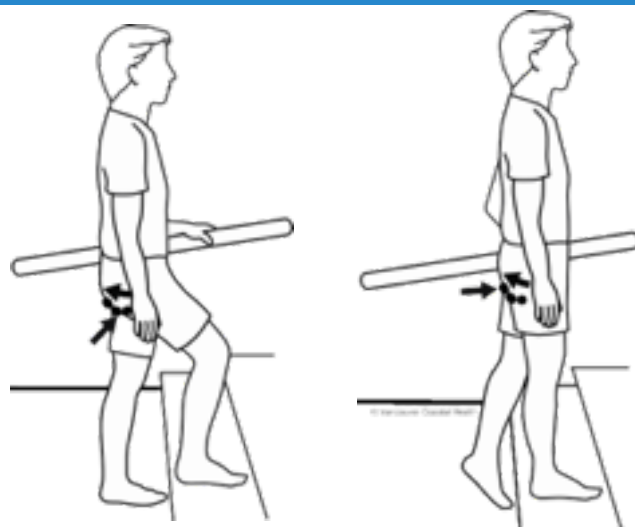
**39. Вправи з платформою для балансування:**

Виконуйте вправи на рівновагу, тільки якщо це безпечно!

**39а. З одного боку в інший:**

- Візьміться за бруси або за кухонну раковину в якості опори. Встаньте на балансуєчу платформу, або подушку;
- Розташуйте стопи по центру, ноги на ширині плечей;
- Напружте м'язи кора і сідниці;
- Спробуйте зловити рівновагу;
- Напружте сідниці і натисніть п'ятою однієї ноги на платформу так, щоб вона нахилилася з одного боку;
- Тримайте таз рівно.

Повторіть 6-8 разів.



## РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ВПРАВАМ: 3 МІСЯЦІ-1 РІК

### Аеробні вправи

Регулярна фізична активність продовжить термін служби вашого нового суглобу.

Систематичне виконання вправ допоможе Вам:

- Збільшити витривалість і поліпшити фізичний стан;
- Зміцнити м'язи;
- Зміцнити кістки;
- Підтримувати здорову масу тіла (оскільки надмірна вага збільшує навантаження на Ваш суглоб);
- Знизити ризик інших захворювань, в тому числі і цукрового діабету 2 типу, інсульту і серцевих захворювань.

Для дорослої людини будь-якого віку слід дотримуватися 30 хвилин аеробної активності 5 днів на тиждень. Можна виконувати по 10 хвилин 3 рази в день.

Після ендпротезування кульшового суглобу дотримуйтеся фізичної активності з низьким ризиком травматизму і яка не зажадає від Вас оволодіння новими навичками.

Вибирайте такі види фізичної активності, які приносять Вам задоволення і якими можна займатися як в приміщенні, так і на свіжому повітрі.

Типове навантаження на кульшовий суглоб при виконанні вправ:

Активність	Навантаження на кульшовий суглоб (Множиться на масу тіла)
Велосипед (Високий опір)	1.4
Катання на гірських лижах (Траси невисокої складності)	4.5
Ходьба пішки зі швидкістю 5 км/год	4.7
Біг зі швидкістю 12 км/год	6

Різні вправи навантажують кульшовий суглоб по-різному. У цій таблиці наведено типове навантаження на кульшовий суглоб при виконанні звичайних вправ.

## Силове навантаження

Виконання зміцнюючих вправ протягом тривалого часу допоможе Вам в щоденній активності, наприклад, при ходьбі по сходах для рівноваги. Також це збереже Ваш новий суглоб і інші суглоби, які уражені артритом. Сильні м'язи допомагають зберегти кістки міцними. Буде потрібно близько року (або навіть більше) для вашої прооперованої ноги, щоб повернутися до нормальної сили і контролю рухів.

Для зміцнення м'язів слід міняти вправи і виконувати їх досить часто щоб домогтися адекватного результату. Ваш реабілітолог підкаже Вам, з якого рівня почати і як збільшувати навантаження щоб тренування були ефективними.

Навантаження адекватне, якщо Ви відчуваєте:

- М'язове стомлення (не можете більше зробити жодного повтору);
- Не можете рухати кінцівкою в повному обсязі;
- М'язи починають тремтіти.

Практичні рекомендації щодо навантаження:

- Виконуйте по 8-15 повторень кожної вправи. До останнього повторення Ви повинні відчувати втому в м'язах. Щоб зміцнити м'язи досить одного добре виконаного підходу;
- Якщо Ви не можете як слід виконати 8 повторень, слід полегшити вправу;
- Якщо Ви цілком виконуєте 1 підхід з 15 повторень після 2 силових тренувань, Ви можете ускладнити вправу, наприклад:
  - Додати опір (1-1,5 кг) або еластичні стрічки різної пружності (маркуються різними кольорами);
  - Виконувати вправу з більшою амплітудою;
  - Виконувати вправу повільніше або змінювати швидкість виконання.
- Щоб підтримувати м'язову силу на теперешньому рівні тренуйтеся 2 рази на тиждень;
- Для збільшення м'язової сили, проводьте тренування 3 рази на тиждень;
- Після силових тренувань завжди потрібна доба на відновлення м'язів. Уникайте силових вправ на одні і ті ж групи м'язів більше 4 днів на тиждень.

## Тренування нервово-м'язового контролю і координації

Деякі вправи, такі як : напруга м'язів кора або вправи для балансу і координації, виконуються по-різному. Вправи для нервово-м'язового контролю частіше виконуються без опору або з мінімальним опором. Ці вправи тренують з'єднання і координацію між вашими м'язами і нервовою системою. Також сприяють кращому балансу при щоденній активності і знижують ризик падіння.

### Керівництво до виконання:

- Виконуйте по 6-8 повторень однієї вправи;
- Виконуйте ці вправи 3 рази на день;
- Вправи на рівновагу **ОБОВ'ЯЗКОВО** проводьте поруч зі стійкою-опорою або брусами, краще перед дзеркалом, щоб відстежувати правильність виконання;
- Для поліпшення рівноваги, напружуйте м'язи кора і сідниці;
- Під керівництвом реабілітолога Ви можете поліпшити координацію за допомогою:
  - Ходьба у воді (вперед, назад і у сторони);
  - Поставити дві стопи разом або одну перед іншою;
  - Стоячи на незвичній поверхні, наприклад, на диванній подушці;
  - Стоячи на одній нозі з закритими очима;
  - Стоячи на платформі для балансування (вправи просунутого рівня).

## Тренування гнучкості

Якщо у Вас були жорсткі або укорочені м'язи до операції, то Вам може знадобитися більше часу для того, щоб відновити рух в суглобі. Існують різні види стрейчінгу (розтяжки).

### Керівництво до виконання:

- Виконуйте стрейчінг на розігріті м'язи, наприклад, після вправ або прогулянки. Розігріті м'язи легше піддаються розтяжці;
- Утримуйте розтяжку протягом 30 секунд, постарайтеся розслабитися і повільно дихати. Повторіть 3-4 рази;
- Ви повинні відчувати легкий натяг в м'язах чи тканинах, які Ви розтягуєте, інакше Ви не зможете поліпшити вашу гнучкість;
- Виконуйте стрейчінг не рідше 3 разів на тиждень.

## СПОРТ І ДОЗВІЛЛЯ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ

Рекомендації по проведенню дозвілля і занять спортом після ендопротезування кульшового суглобу розроблено оперуючими хірургами.

<b>Дозволено</b>	<b>Дозволено при наявності досвіду</b>	<b>Немає єдиної думки</b>	<b>Не рекомендується</b>
<b>Спортивна ходьба</b> <b>Плавання</b> <b>Їзда на велосипеді</b> <b>Гольф</b> <b>Піший туризм</b> <b>Веслування</b> <b>Народні танці</b> <b>Бальні танці</b> <b>Боулінг</b> <b>Мореплавання</b> <b>Аквааеробіка</b> <b>Силові тренування</b>	<b>Катання на ковзанах</b> <b>Ходьба на лижах</b> <b>Горні лижі</b> <b>Лижний тренажер</b> <b>Парний теніс</b> <b>Їзда верхи</b> <b>Пілатес</b> <b>Катання на роликових ковзанах</b>	<b>Одиночний теніс</b> <b>Гандбол</b> <b>Скалелазіння</b> <b>Волейбол</b>	<b>Біг</b> <b>Баскетбол</b> <b>Футбол</b> <b>Бейсбол</b> <b>Бойові мистецтва</b> <b>Сквош</b> <b>Хокей</b>

**ПРИМІТКА:** в даній таблиці представленні варіанти, проте потрібно запитати у вашого хірурга, реабілітолога або у інших лікарів фахівців, що підходить саме Вам.



## Журнал після операційних вправ

		Тиждень						Тиждень						Тиждень								
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
<b>Основні вправи на стабільність</b>																						
1a.	Діафрагма тазу																					
1b.	Нижній прес																					
<b>Після операції: Тиждень 0-3</b>																						
2.	Присідання зі стільцем																					
3.	Рухи в гомілковостопном у суглобі																					
4.	Дихальні вправи																					
5.	Випрямлення ноги																					
6.	Напруження сідниць: а) лежачи; б) сидючи																					
7.	Випрямлення коліна																					
8.	Ковзання ногою назовні																					
9.	Стрейчінг стегна																					
10.	Стрейчінг задньої поверхні стегна																					
11.	Стрейчінг гомілки																					
12.	Підйом тазу (місток)																					
13.	Підйом коліна																					
14.	Розгинання стегна: а) пряме; б) згинання коліна; с) розмах; d) прогресування																					
15.	Згинання коліна в положенні стоячи																					
16.	Перенесення ваги, з боку в бік																					



