

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 16-45 сутки после резекции дистального отдела бедренной кости с эндопротезированием коленного сустава

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лежа на спине	Выполнение всех упражнений предыдущего двигательного режима.	Число повторений и подходов постепенно увеличиваются.	Темп медленный. Дыхание произвольное
2	Лежа на животе. Переворачиваться на живот аккуратно, с валиком между ног.	Сгибать ногу в коленном суставе. Зафиксировать в согнутом положении. Вернуться в исходное положение.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
3	То же	Сгибать ногу в коленном суставе на больший угол, помогая здоровой ногой. Зафиксировать в согнутом положении. Вернуться в исходное положение.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное

4	Сидя на кровати	Обе ноги расслаблены и свисают с кровати. Упражнение «игра в футбол». Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, при этом здоровая нога сгибается, а оперированная нога разгибается и наоборот.	15-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
5	То же	Разгибать оперированную конечность в коленном суставе, с помощью здоровой. Здоровая нога заводится под оперированную ногу и разгибает ее.	15-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
6	То же	Разгибать ногу в коленном суставе. Зафиксировать в таком положении. Вернуться в исходное положение.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное
7	Стоя на полу, стопы параллельно друг другу на расстоянии 15-20 см. По бокам поставить два стула спинками к себе. Руки держатся КРЕПКО за спинки стульев.	Поднятие на мыски пальцев ног.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
8	То же	Приседание на 10-15°.	8-10 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.

9	То же	Шаги в сторону влево и вправо. Стопы стоят параллельно друг другу. Упражнение выполняют медленно.	до 5 раз в одну и до 5 раз в другую сторону	Темп медленный, дыхание произвольное.
10	Лежа на спине.	Сгибать ноги в коленном суставе на 70 – 80 градусов. Удерживать в таком положении до 15-20 сек.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.

При цементной фиксации ножек эндопротеза возможна вертикализация без коленного ортеза.

При бесцементной фиксации ножек эндопротеза вертикализация только в коленном ортезе. Полная нагрузка на оперированный сустав разрешается не ранее 2 месяцев после операции. Длительная пассивная разработка коленного сустава на механотерапевтических тренажерах с электроприводом разрешается не ранее 2 недель после хирургического лечения. Возможен отказ от коленного ортеза, если пациент способен поднять вверх прямую оперированную конечность.

Особенности комплекса ЛФК после резекции проксимального отдела большеберцовой кости с эндопротезированием коленного сустава.

При резекции проксимального отдела большеберцовой кости с эндопротезированием коленного сустава сроки начала активного сгибания оперированного сустава откладываются до 5 недель после операции, что связано с необходимостью проведения пластического этапа в ходе хирургического лечения. Вертикализация в коленном ортезе на 3 – 5 сутки после операции. Степень нагрузки на оперированную конечность постепенно увеличивается. Полная нагрузка разрешена через 5 недель после операции.

При резекции проксимального отдела большеберцовой кости с эндопротезированием коленного сустава длительная пассивная разработка коленного сустава начинается не ранее 6 недель после операции до угла сгибания, равного 90°.

Возможен отказ от коленного отреза, если пациент способен поднять вверх прямую оперированную конечность.