



Все лучшее  
в медицине!



Система  
менеджмента  
информационной  
безопасности  
ISO/IEC 27001:2013

Система  
менеджмента  
качества  
ISO 9001:2015



# АРТРОЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА

## Памятка для пациентов

[www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)

Лицензия №ЛО41-00110-77/00363409

(495) 995-00-33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



## ЧТО ТАКОЕ ГОНАРТРОЗ?

**Гонартроз (или артроз коленного сустава)** – это хроническое заболевание, в основе которого лежат дегенеративно-дистрофические процессы, затрагивающие хрящ и другие структуры сустава, и приводящие к нарушению опорно-двигательной функции.

### Различают 3 степени заболевания:

**Гонартроз 1 степени** – болевые ощущения в начале движения после длительного сидения. Во время ходьбы боль притупляется и исчезает. Возникает вновь при значительных нагрузках. На начальной стадии заболевания внешние симптомы, как правило, не проявляются. В редких случаях из-за скопления жидкости развивается синовит: сустав распухает, появляется скованность движений, ощущение тяжести.

**Гонартроз 2 степени** – сильные боли при ходьбе и незначительных физических нагрузках, сопровождающиеся хрустом.

**Гонартроз 3 степени** – постоянные боли в коленном суставе различной степени тяжести. Сустав увеличивается в размерах и деформируется, амплитуда движения в суставе резко уменьшается. Возникают внешние признаки заболевания: неустойчивость при ходьбе, переваливающаяся походка или невозможность самостоятельно передвигаться без дополнительной опоры.

**При неэффективности консервативной терапии назначается оперативное вмешательство – эндопротезирование коленного сустава. Это единственный способ для восстановления двигательной активности пациента.**

## КАК БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ?

**Для снижения болевого синдрома** в первые дни после операции назначают обезболивающие препараты. Врач подбирает их индивидуально для каждого пациента вместе с препаратами, препятствующими образованию тромбов.

**Для профилактики тромбообразования и сосудистых нарушений** следует приобрести компрессионные чулки. Они надеваются перед операцией, и затем их следует носить в послеоперационном периоде.

Пока пациент находится в стационаре, в первые дни после операции для снижения болевого синдрома и отечности сустава применяется возвышенное положение конечности и локальная криотерапия (охлаждение оперированного сегмента).

Первые шаги по палате пациент всегда делает в сопровождении медицинского персонала. Затем, в течение трех недель после эндопротезирования, **рекомендовано использование для ходьбы костылей или одного костыля в противоположной руке** (по указанию оперирующего врача). Они необходимы для снятия болевых ощущений в коленном суставе после эндопротезирования, сохранения баланса и уверенности при ходьбе.

С 1-х суток после операции, пока пациент находится в стационаре, начинаются **занятия на тренажере «Артромот»**. Продолжительность занятий зависит от состояния коленного сустава и общего самочувствия. Тренажер позволяет снизить нагрузку на мышцы и, соответственно, уменьшить болевой синдром.

**Лечебная гимнастика проводится 2-3 раза в день.** Основной акцент делается на восстановлении правильной биомеханики походки – симметричном распределении веса на обе ноги, правильном позиционировании позвоночника, стабилизации корпуса, что в целом способствует максимально безопасному и здоровому перемещению. Большое внимание при выполнении упражнений уделяется группе ягодичных мышц и укреплению четырехглавой мышцы бедра.

Также в период реабилитации **применяется физиотерапия**, направленная на борьбу с отечностью и образованием гематом.

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО:** в первые 6 месяцев после операции необходимо избегать ударных и прыжковых видов спорта с высокой осевой нагрузкой на оперированную конечность: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга) образовано в 1990 году. Это многопрофильный медицинский центр, включающий поликлинику, стационар, круглосуточную скорую медицинскую помощь и ультрасовременный онкологический центр Sofia. Здесь работают 350 врачей 66 врачебных специальностей. Это первая клиника в России, аккредитованная по международным стандартам JCI (Joint Commission International).

## АО «Медицина» (клиника академика Ройтберга)

125047 Москва, 2-й Тверской-Ямской пер. 10

+7(495) 995-00-33

[www.medicina.ru](http://www.medicina.ru)

*Для перехода на сайт и соцсети*

