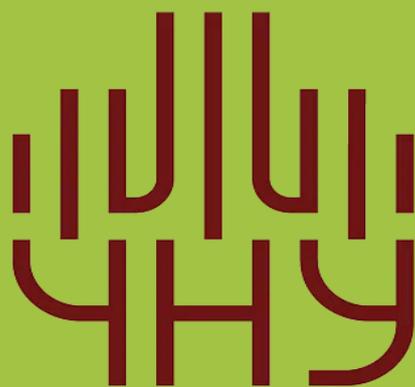


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра фізичної реабілітації, ерготерапії та домедичної допомоги



## ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

*Міжнародної науково-практичної  
конференції*

**«ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА  
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

15 лютого 2024 р.

**ЧЕРНІВЦІ**

5. Медичний центр «Меднеан». Реабілітація військовослужбовців URL: <https://www.mednean.com.ua/uk/reabilitaciya-vijskovosluzhbovciv/> (дата звернення: 02.02.2024).

**Анатолій ЛЕВКОВ**

к. мед. н., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Анна ГОРОДЕЦЬКА**

Студентка 1 курсу, групи 101-ФР спеціальності «Терапія та реабілітація»

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ**

### **Догляд за швами та шкірою після операції**

Доглядання швів після операцій здійснюють лікарі та медсестра. Вам необхідно дотримуватися їхніх вказівок. Особливо це стосується пацієнтів з цукровим діабетом і судинною патологією, оскільки вони знаходяться у зоні підвищеного ризику розвитку інфекції. Після ампутації шкіра кукси дуже чутлива. За допомогою м'якої щітки або масажного м'ячика можна злегка масувати кукси. Ефективно також розтирати куксу жорстким рушником або мочалкою з махрової тканини. Масажні рухи завжди проводьте від кінця кукси до її основи. Для щоденного догляду за шкірою кукси необхідно дотримуватись гігієни, рекомендується контрастний душ кукси, миття її дитячим милом. Щодня оглядайте шкіру кукси на наявність будь-яких змін стану шкіри і, у разі їх появи, негайно повідомляйте лікаря або техника-протезиста. Для огляду кукси зручно користуватися невеликим ручним дзеркальцем. У більшості випадків для загоєння рани після ампутації знадобиться три-чотири тижні, потім утворюється післяопераційний рубець,

який необхідно регулярно зволожувати. Щодня змащуйте рубець кремом без запаху.

### **Протинабрякова терапія**

Важливою проблемою, яку необхідно вирішити - є набряк після операції як природна реакція організму на хірургічне втручання. За нормальних умов набряк спадає через один-два тижні. Поки шви не зняті, рана перев'язується не туго. Спочатку на куксу не можна чинити тиск. Для зменшення набряку в перші кілька днів після ампутації важливо розташовувати кукси вище рівня серця. Потім настає етап компресійної терапії з метою зниження набряку та підготовки кукси до протезування. Така терапія сприяє покращенню кровообігу в культі, знижує біль та прискорює загоєння шраму. Для усунення набряку рекомендується використовувати еластичний бинт, компресійний трикотаж, силіконовий чохол. Також у нагоді стане лімфодренуючий масаж, який робить фахівець. Спочатку всі вищезгадані дії виконує медичний персонал, навчаючи родичів і самого пацієнта. Потім ці процедури пацієнт виконує самостійно. Пов'язка не повинна бути вільною чи тісною. Бинтування кукси проводиться вранці після сну, знімається пов'язка перед сном: тиск у дистальній (нижній) частині кукси має бути максимальним, але не болучим. Чим бинтування вище, тим тиск менший. Це дозволяє уникнути обмеження циркуляції крові у культі. Пацієнтам після ампутації вище рівня коліна рекомендується двічі протягом дня лягати на живіт на 30 хвилин. Голову треба повернути на здоровий бік. Це забезпечує легке витягування м'язів на культі. Для визначення ефективності протинабрякової терапії проводять вимірювання кола кукси вранці та ввечері в одних і тих самих точках вимірювання. Треба записувати результати вимірювань, щоб було простіше визначити, як спадає набряк.

### **Життя з протезом ноги**

Життя з протезом ноги – це у першу чергу здобуття нових навичок ходіння і труднощі пов'язані із цим процесом. Ходити на протезі значно важче, ніж без нього. Багато пацієнтів, особливо на перших етапах реабілітації,

кажуть, що використовувати милиці – кращий варіант, ніж використання протеза. Але з часом наполегливість у навчанні й тренуваннях дається в знаки, і протез дозволяє таким людям долати значні відстані та повернутися до повноцінного життя. Процес реабілітації може бути дуже різним і залежить від психологічного стану пацієнта, його готовності докладати зусиль, а також характеру травми та виду протеза. Протез нижче коліна забезпечує більшу стабільність та можливість зберігати баланс, оскільки ампутація не зачепила колінний суглоб. Мозок краще адаптується до такого пересування, а тіло легше витримує вагу і при звичається до нових рухів. Реабілітація після протезування вище коліна – завжди складніший процес. У вашому протезі буде штучний колінний суглоб. Це необхідно для того, щоб ви відчували більшу стабільність і могли краще розподіляти навантаження. Але вчитися ходити на такому протезі важче і частіше на перших етапах навчання призводить до падінь. Пацієнтам з таким типом протезів потрібно більше використовувати ходунки й милиці для того, щоб відновлювати свою впевненість і рухливість.

### **Що потрібно робити аби навчитися ходити за допомогою протезу?**

Процес прилаштування до протезу та навчання користуватися проходить у всіх по-різному. Середній термін навчання - близько п'яти місяців.

Щоб навчитися користуватися протезом, використовуйте наступні поради:

- Активно беріть участь у процесі підгонки.

Підгонка протеза – один із найважливіших процесів на перших етапах реабілітації після протезування. Чим комфортнішою й надійнішою буде посадка, тим ефективніше ви зможете контролювати свої рухи, й тим легше проходитиме процес навчання.

- Завжди діліться інформацією з протезистом про зміни у відчуттях, повідомте йому про появу дискомфорту або інших проблемах. Завдання спеціалістів – реагувати на ваші відчуття, і тим самим допомогти вам звичаїтися до носіння протеза.
- Вчіться розподіляти вагу.

- **Обов'язковий етап навчання – використання паралельних брусів.** Підтримка необхідна, оскільки ми боїмося навантажувати протез, переносити на нього вагу свого тіла. Не переймайтеся, якщо будете використовувати бруси, як вам здаватиметься, дуже довго. Це найважливіший етап – навчитися розподіляти вагу тіла під час ходіння. Як тільки ваш мозок звикне до нових обставин, а м'язи почнуть кріпнути, ви автоматично почнете покладатися на бруси менше.

Почніть з опори на обох руках, з часом ви помітите, що опираєтесь дедалі менше, доки не навчитеся пересуватися із мінімальною підтримкою верхньої частини тіла. Зрозуміло, що цей етап, скоріше за все, буде довшим для пацієнтів, які перенесли ампутацію колінного суглоба. І, як правило – іще довшим для тих, хто проходить реабілітацію після двосторонньої ампутації.

- **Балансуйте**

Вміння тримати рівновагу теж вимагатиме часу. Ваш мозок буде фіксувати відсутність звичних механізмів, які раніше відповідали за баланс тіла. Десятки й десятки м'язів й суглобів пальців ніг, стопи та щиколотки раніше допомагали з рівновагою. Тепер будуть створюватися нові ролі, додатково розвиватимуться м'язи, які тепер братимуть на себе функцію балансу. Спочатку для тренування цих м'язів ви будете витратити свідомі зусилля. Потім все буде автоматично.

- **Не поспішайте.** Як тільки ви будете готові, ви це відчуєте. Пацієнти розповідають про прилив сил і внутрішнє збудження, яке передуює самостійному ходінню. Далі робіть все повільно. Витратьте час на те, щоб навчитися стояти. Ваше тіло повинно знайти новий центр рівноваги. Це важливо для майбутніх успіхів. Повторюйте вправи зі стоянням знову і знову. Ваша мета – не докладати свідомих зусиль. Запорука успіху – це неусвідомлена стабільність, без якої неможливий подальший прогрес. Після того, як стабільність буде досягнута, робіть по одному кроку за раз. Зосередьтеся на цьому процесі. Слідкуйте за роботою м'язів і рівнем вашого комфорту.

Комфорт весь час буде підвищуватися аж доки ви не почнете долати великі відстані.

### **Вправи при ампутації нижньої кінцівки на рівні стегна**

Виконання вправ варто розпочинати після загоєння післяопераційної рани та з дозволу оперуючого лікаря. Темп виконання вправ має бути повільним, розпочинати необхідно з невеликої кількості повторів, 2-3 рази на день. З часом, вже після зняття швів, кожну вправу треба виконувати близько 10 повторень 2 рази на день за умови хорошого самопочуття та при відсутності протипоказань. Після реабілітації намагайтеся підтримувати себе у гарній фізичній формі, слідкуйте за вагою, поверніться до улюблених справ, знаходьте нові хобі і не забувайте відвідувати лікаря за потреби.

#### **Список літератури**

1. <https://navigator.pryncyp.com/injured-military/prosthetics/rehabilitation>
2. <https://www.enableme.com.ua/ua/article/fizicna-reabilitacia-pisla-amputacii-10647>
3. <https://ela.kpi.ua/items/083de6c9-63c5-4dc8-a2df-36bcac2a5222>

**Анатолій ЛЕВКОВ**

к. мед. н., доц. кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

**Софія ІСАКОВА**

студентка групи 101 пФР кафедри фізичної терапії та ерготерапії

Національного університету

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка