

Образ жизни после артроскопической операции на коленном суставе или крестовидной связке

Образ жизни после артроскопической операции на коленном суставе или крестовидной связке

**В случае повышения температуры (выше 38 °C), появления покраснений или сыпи в области, где была проведена операция, незамедлительно обратитесь к врачу или в наше амбулаторное отделение.**

**Мы надеемся, что данная информация содержит ответы на все интересующие Вас вопросы, и желаем Вам скорейшего выздоровления!**

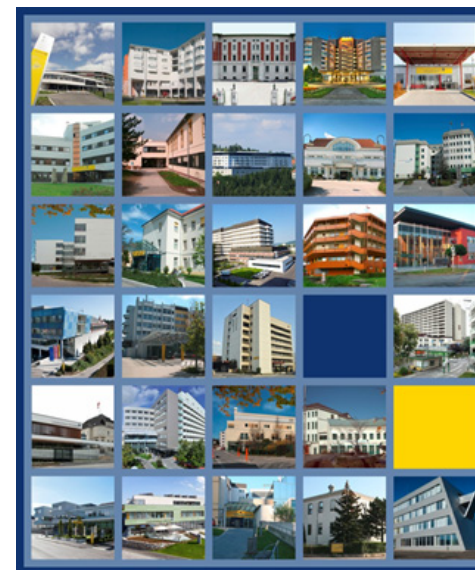
Ваша лечащая команда

**Выходные данные:**

Владелец издания: NÖ Landesgesundheitsagentur  
Редакция 10/2017  
Knie-Arthroskopie

[www.lknoe.at](http://www.lknoe.at)

## Информация на выписку



**Образ жизни после артроскопической операции на коленном суставе или крестовидной связке**

**LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

### Уважаемая пациентка!

### Уважаемый пациент!

Помимо консультации при выписке и врачебного заключения, по завершении Вашего пребывания в нашем отделении мы хотели бы предоставить Вам некоторую дополнительную информацию. Послеоперационный период столь же важен, как и сама операция, поэтому примите во внимание следующее:

- В особенности в первую неделю после операции не держите прооперированную ногу опущенной вниз в течение более чем 15 минут без перерыва. Во избежание сильного опухания коленного сустава несколько раз в день **укладывайте** ногу на возвышение.
- В целом сустав может несколько отекать, также возможен выпот сустава. Как показывает наш опыт, отек и выпот сустава в большинстве случаев проходят сами по себе. При этом положительный эффект могут дать **холодные или ледяные обертывания** несколько раз в день. Однако в некоторых случаях возникает необходимость в пункции.

- До возобновления полной нагрузки на прооперированную ногу и по предписанию врача **для предотвращения тромбоза** Вам на протяжении как минимум 4 недель один раз в день требуются подкожные инъекции низкомолекулярного гепарина (например, Lovenoх®, Fragmin®). Вы можете делать их сами или обратиться к кому-то из родственников.
- Для разгрузки прооперированной ноги до следующего амбулаторного осмотра используйте **2 костыля с упором на предплечье**. Ваш лечащий врач проконсультирует Вас относительно интенсивности допустимых нагрузок в дальнейшем, строго соблюдайте полученные рекомендации.
- Во время пребывания в стационаре Вы выучили **лечебно-гимнастические упражнения**, которые Вы должны продолжать и после выписки (информацию о длительности тренировок Вы получите в нашем отделении физиотерапии). Упражнения направлены на повышение силы и подвижности и способствуют устранению отека коленного сустава.

Некоторые упражнения также можно выполнять самостоятельно – это повысит эффективность операции.

- До назначенного Вам контрольного амбулаторного осмотра носите **фиксирующую шину**, которую Вам мог предписать врач. Используйте предписанную шину непрерывного пассивного движения согласно рекомендациям несколько раз в день.
- Прописанные врачом **обезболивающие средства** следует принимать для снятия отека в случае возникновения значительных затруднений.
- **Швы** снимают примерно через 10 дней в ходе первого контрольного осмотра.
- **Душ** можно принимать в любое время, однако используйте при этом пластырь для душа или водонепроницаемую повязку (продается в аптеках). В течение примерно 14 дней после операции не рекомендуется принимать общую ванну.