Пользование протезом

Протез собирается со стопой, рассчитанной на определенный вес пациента и на определенную высоту каблука, поэтому не допускается произвольная замена обуви с различной высотой каблука. При невыполнении этого условия изменяется устойчивость, опороспособность протеза и распределение равномерного давления по поверхности культи в приемной гильзе протеза.

Пользоваться протезом можно в течение всего дня. В процессе пользования протезом может изменяться объем культи, что чаще случается с теми — кто протезируется впервые, идет процесс атрофии мягких тканей культи. В этом случае необходимо регулировать число чехлов надеваемых на культю (после изготовления протеза выдается 4 шерстяных чехла). При пользовании протезом общее число чехлов не должно превышать четырех – это в идеальном случае. Если требуется большее число чехлов, это говорит об атрофии мягких тканей культи и инвалиду в этом случае необходимо обратиться на протезно-ортопедическое предприятие для замены приемной гильзы протеза.

Уход за протезом

Протезируемый должен уметь пользоваться протезом и владеть необходимыми навыками самообслуживания с помощью протеза. Для первично протезируемых обучение пользованию протезом проводится в стационаре медицинского отдела протезно-ортопедического предприятия.

За протезом необходимо ухаживать и ежедневно. Для удаления частичек кожи и пота, внутреннюю поверхность культеприемной гильзы необходимо протирать влажной салфеткой.

Чистая внутренняя поверхность гильзы поможет избегать раздражения кожи.

При использовании лайнера (силиконового чехла), обеспечивайте ежедневный уход за чехлом согласно прилагаемой инструкции по использованию.

1. Протез нельзя держать в сыром месте и оставлять вблизи нагревательных и отопительных приборов (устройств) во избежание деформации приемной гильзы.
2. Необходимо избегать сильных ударов протезом и по протезу, не поднимать и не переносить значительные тяжести, превышающие разрешенную нагрузку на детали протеза и стопы. Исключение составляют рабочие протезы, специально предназначенные для выполнения рабочих операций.
3. Внутреннюю поверхность пластиковых гильз необходимо регулярно (не реже 3-х раз в неделю) протирать влажной материей с мыльным раствором и тщательно просушивать.
4. Наружную поверхность пластиковых гильз следует протирать намыленной влажной материей не реже чем раз в месяц. Крепление тесьмой (помочь через плечо) мыть щеткой с мылом по мере загрязнения.
5. Трущиеся металлические части протеза и шарнирные соединения необходимо осматривать 1 раз в 1 – 2 месяца смазывать машинным маслом или техническим вазелином. Эти мероприятия предохраняют соединения от быстрого изнашивания и облегчают пользование протезом.
6. Содержать шерстяной и силоновый чехол в чистоте, своевременно осуществляя стирку.
7. Если при пользовании протезом, гильза становится свободной, необходимо пользоваться чехлами, которые выдаются в количестве 4-х штук к протезу. Поочередно надевая чехлы, можно регулировать объем культи, если протез свободно одевается на культю с 4-мя чехлами необходимо обратиться на протезное предприятие для подгонки гильзы протеза, или её замены. По медицинским показаниям возможна замена гильзы протеза до 3-х раз в год (для лечебно-тренировочного протеза).
8. Для содержания стопы

Уход за косметической оболочкой

Правильный уход за косметической оболочкой протеза удлиняет срок ее носки и обеспечивает эстетичный вид протеза.

Оболочку нельзя держать вблизи нагревательных и отопительных устройств (поролон высыхает, делается хрупким, ломким и крошится).

Следует избегать попадания воды на оболочку. Если такое случилось, то оболочку необходимо просушить, располагая недалеко от отопительных приборов, а летом на солнце. Следует также избегать загрязнения поверхности оболочки, если такое случилось – смыть, используя влажную мыльную ткань с последующей просушкой (сушить можно феном в домашних условиях).

Уход за культей

Для успешного пользования протезом необходимо постоянно осуществлять контроль за состоянием кожных покровов культи. Для профилактики заболеваний культи – опрелости, гнойничковые заболевания и т.п. следует соблюдать правила личной гигиены – кожу культи необходимо содержать в чистоте, ежедневно обмывать культю теплой водой с мылом и вытирать насухо полотенцем.

Чехол на культю и гильза протеза должны быть чистыми, при повышенной потливости культи чаще обмывать культю теплой водой с мылом.

При появлении на коже культи мелких гнойничков, воспалительных явлениях, болях, следует прекратить пользование протезом и обратиться к врачу, не занимайтесь самолечением!

Возможно использование специализированного комплекса по уходу за кожей, подвергаемой большим нагрузкам (сохраняет и восстанавливает естественную защитную функцию кожи набор средств Derma). Набор 453Н30=D можно заказать на протезном предприятии, который состоит из трех компонентов, каждый можно заказать отдельно:

1. 453H10 Derma Clean – бережное очищение кожи, протеза, ортеза и лайнера;
2. 453H14 Derma Repair – ухаживает и восстанавливает поврежденные участки кожи;
3. 453H12 Derma Prevent – защищает кожу при нагрузках и трений, снижает потливость и неприятный запах.

При повышенной сухости кожи, склонности к образованию поверхностных трещин культи после мытья следует смазать мазью – «Спасатель», «Скорая помощь». Опрелости на коже культи обработать мазью – «Бипантен 5%».

Для закаливания кожи культи показаны воздушные ванны и солнечное облучение. При этом следует избегать передозировки солнечных лучей. В зимнее время рекомендуется кварцевание культи. Укрепляют кожу ванны с дубящими веществами – дубовая кора, дубление кожи культи спиртом.

Во избежание потертостей, ссадин пользоваться протезом только при наличии надетого на культю чехла.

Одевая чехол на культю обратить внимание на то, чтобы чехол не образовывал складок, если чехол имеет шов, то расположение шва должно быть вне проблемных зон (рубцы, рубцы спаянные с костью, воспаленные участки кожи, потертости, костные образования). Шерстяной чехол наиболее удобен в зимнее время, а летом предпочтительно пользоваться чехлом х/б, так как впитывает пот и предохраняет от потертостей.

В целях улучшения кровообращения культи рекомендуется делать массаж – ежедневно 12 минут (каждый больной должен освоить приемы самомассажа) и контрастные ванны (переменные погружения культи в холодную и горячую воду).

Перед массажем культя и руки должны быть вымыты, для кожи культи возможно применение кремов для массажа.

При массаже культи массируется и выше лежащий отдел – область таза, ягодичные мышцы, область тазобедренного сустава.

Во время массажа мышцы усеченной конечности должны быть расслаблены. Культя бедра должна лежать свободно на жесткой поверхности в несколько отведенном положении.

Движения при массаже производить от конца культи по направлению к туловищу.

15 минут ежедневно на протяжении 20 дней, после чего делать перерыв. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, вибрация.

1. Поглаживание: Начинается и заканчивается массаж. Этим же приемом пользуются при переходе от одного этапа массажа к другому. Поглаживание осуществляется подушечками пальцев или ладонью. Движения направлены от конца культи к туловищу. При поглаживании руки скользят по коже;
2. Растирание: Кожу и подлежащие ткани растирают в круговом направлении одним или несколькими пальцами. Движения от конца культи к туловищу. При растирании кожа сдвигается вместе с массирующими пальцами.
3. Разминание: Захватывают между пальцами мышцу, слегка оттягивают ее и сдавливают отдельные участки. Постепенно мягко и эластично передвигают пальцы в направлении от конца культи к туловищу.
4. Поколачивание: Производят легкие удары прямой или полусогнутой ладонью (возможно использовать небольшой деревянный, резиновый молоточек).
5. Вибрация: Не отрывая руки от массируемого участка культи, совершают быстро следующие одно за другим, равномерные, сотрясающие движения, то же самое, только кончиками пальцев.

Поглаживание и растирание при  легком нажиме действуют успокаивающе, при сильном нажиме – возбуждающе. Для уменьшения болей в культе – массаж производят с легким нажимом, для укрепления мышц применяют более активный нажим.

Хороший результат для укрепления мышц, улучшения кровоснабжения культи, формирование культи дает бандажирование – бинтование эластичным бинтом, в начальной стадии после ампутации перед протезированием (для уменьшения послеоперационного отека и формирования культи). Бинтуют, накладывая туры бинта от конца (торца) культи к туловищу (см. приложение). Культя фиксируется бинтом на 30 минут, затем бинт снимается, делается расслабляющий массаж 5 минут и далее отдых культе до 1 часа. Процедура бинтования осуществляется в течение дня (час бинтуем, час перерыв).

Для улучшения эластичности кожи культи и рубца необходимо осуществлять натяжение тканей по направлению от конца культи к туловищу. Для этого необходимо обхватить двумя руками и натянуть мягкие ткани, удерживать в таком положении 20 секунд. Эту манипуляцию необходимо проводить в течение дня по 4 раза в час. Способствует укреплению рубца, делает его более эластичным, подготавливая к нагрузке.

Кожу культи рекомендуется растирать ткано-вафельным полотенцем, набить деревянным молоточком (механическая обработка ткани культи).

Выполнение всех вышеизложенных рекомендаций способствует формированию нормальной культи, лучшему управлению протезом и освоению ходьбы без каких-либо дополнительных средств опоры и поддержки (трость, костыли, ходунки).

Укрепление мышц

Безопасная ходьба основывается не только на мускулатуре ног. Мышцы верхней части туловища и таза так же играют важную роль, они позволяют свободно двигаться и поддерживать правильную осанку.

Занятия ЛФК способствуют укреплению мышц верхней части туловища, сохранной конечности и стабилизации спины – являясь основой для нормальной походки. Благодаря занятиям ЛФК можно избежать болей в спине и плохой осанки за счет увеличения мышечной силы и выносливости.

Мышцы обычно ослаблены со стороны ампутации, поэтому их необходимо тренировать. Физические упражнения помогут Вам научиться правильно и безопасно стоять и ходить на протезе.

В дополнении к тренировке мышц необходимо заниматься развитием координации и равновесия на протезе (футбол, танцы), чем реже Вы будете пользоваться вспомогательными средствами опоры (поручни, костыли и пр.), тем большей независимости Вы достигните!

Школа ходьбы

Как только Вы научитесь «чувствовать» протез, можно переходить к освоению ходьбы.

Цель освоения ходьбы:

* Улучшить координацию и равновесие.
* Обеспечить достаточное распределение веса на протезированную сторону (протез).
* Анатомически правильно держать таз и верхнюю часть туловища (сохранять прямое положение тела).
* Безопасно ходить на протезе.

Вы также должны продолжить укреплять мышцы, так как хорошая физическая форма и крепкие мышцы необходимы для поддержания стабильной осанки во время ходьбы и стояния.

Первым шагом будет обучение правильному переносу массы тела на месте и при ходьбе. Важно научиться распределять вес на протезируемую конечность (возможна организация ходьбы между параллельными брусьями  — поручни).

После освоения ходьбы с опорой на костыли с подлокотниками со временем, необходимо уменьшать использование вспомогательных средств опоры. Это достигается благодаря комбинации тренировки правильной техники ходьбы и укрепления мускулатуры тела.

Одной из основной задачей освоения ходьбы является обучение симметричной энергосберегающей походкой и контроля за собой.

В повседневной жизни придется осуществлять спуск и подъем по лестнице, свободно ходить по неровной поверхности с преодолением препятствий различной плотности, высоты и ширины.

Все эти вышеперечисленные мероприятия помогут обеспечить максимально возможную независимость и свободу передвижения!

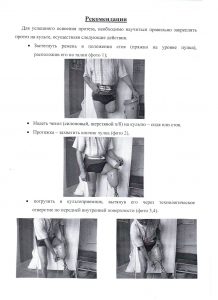
Фантомно-импульсивная гимнастика (ФИГ)

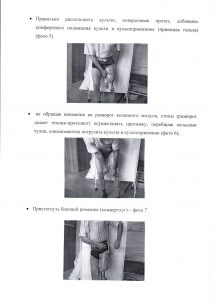
ФИГ улучшает крово- и лимфообразование в усеченных мышцах, улучшает обменные процессы.

Для этого необходимо осуществлять движения пальцами отсутствующей конечности. Производить движения стопой (сгибание, разгибание, вращательные движения) в голеностопоном суставе. Далее выполнять движение голенью отсутствующей конечности: сгибание, разгибание. Движения осуществляются за счет мышц сгибателей и разгибателей усеченной конечности на уровне бедра. Напряжение усеченных мышц должно быть дозировано по усилию и скорости: пациент должен добиваться максимального напряжения, удерживая его 2 секунды, после этого следует расслабление. Необходимо освоить напряжение то одной, то другой мышечной группы, например, сгибателей и разгибателей. Необходимо также научиться напрягать усеченные мышцы культи одновременно с выполнением движений всей конечностью в разных направлениях и при необходимости удерживать напряжение при фиксированном положении конечности под разными углами по отношению к туловищу.

ФИГ следует заниматься ежедневно, 5 раз в день, для поддержания тонуса усеченных мышц, что предотвращает атрофию культи усеченной конечности.

Рекомендации по надеванию протеза

[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_2_1.jpg)[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_1_2.jpg)

[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_2_4.jpg)[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_2_2.jpg)

[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_1_5.jpg)[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_1_1.jpg)[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_2_5.jpg)[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_1_4.jpg)[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_1_3.jpg)[](http://primprop.ru/wp-content/uploads/2019/11/recomend_2_3.jpg)