



ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ПРОИЗВЕДЁННОЙ ОПЕРАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ДЕФОРМАЦИИ СТОП.

Пациент _____
Лечащий врач: Акулаев Антон Андреевич

С целью профилактики ригидности (тугоподвижности) первого плюснефалангового сустава необходима ежедневная разработка объёмов движений в суставе. Чёткое выполнение всех упражнений поможет Вам в максимально короткие сроки вернуться к привычным нагрузкам и наслаждаться жизнью не испытывая боли и дискомфорта в ногах. Все упражнения направлены на укрепление мышц стопы и голени.

ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ НА ПРЯМОУ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕГО УПОРСТВА И ЖЕЛАНИЯ НА ПУТИ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- ✓ Предотвратить регидность плюснефалангового сустава
- ✓ Ускорить процесс восстановления всех функций оперированной конечности
- ✓ Предотвратить образование болезненных спаек и рубцов
- ✓ Укрепить мышечный корсет стопы и голеностопного сустава

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ:

Сроки восстановительного периода в среднем составляют 4-6 недель с момента операции. Все упражнения необходимо выполнять ежедневно.

НАЧАЛО:

Начинать выполнять упражнения следует только тогда, как Вам будут сняты швы. Начинать выполнение упражнений следует с разогрева стопы, при помощи тёплых солевых ванн и приёмов самомассажа.

При выполнении упражнений Вы не должны испытывать боль. В случае возникновения болевых ощущений необходимо проконсультироваться с врачом о правильности выполнения комплекса упражнений.

Для достижения наилучшего результата настоятельно советуем вам выполнять все рекомендации направленные на восстановление функций оперированной конечности, а не выполнение их может привести к повторной деформации стопы.

Упражнения, после операций на стопах - самая важная составляющая процесса восстановления.

СКОРЕЙШЕГО ВАМ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ!

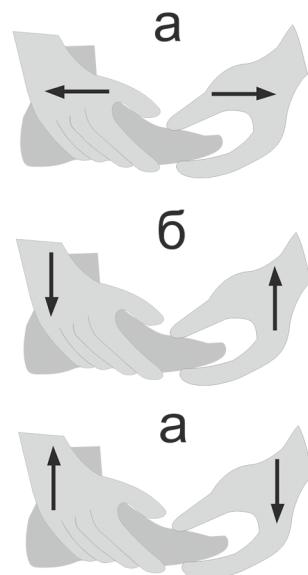
С уважением Акулаев А.А.

ГИМНАСТИКА

Начинать выполнять гимнастику следует с умеренно интенсивных упражнений как указано на рисунке.

Все упражнения нужно выполнять пока не почувствуете дискомфорта и легкое сопротивление. В каждом положении удерживайте палец в течении десяти секунд. Каждое из этих упражнений необходимо повторять трижды.

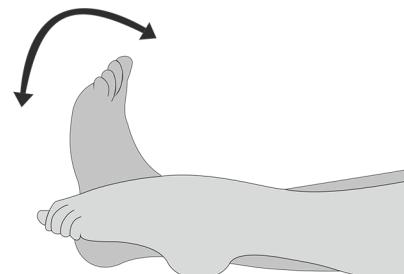
Повторять данный вид упражнений надо два-три раза в день.



УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»

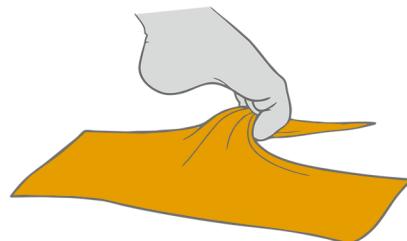
Двигайте ритмично, но не быстро стопой вверх- низ, сокращая мышцы голени.

Выполняйте это упражнение в течение двух -трёх минут по 2-3 раза в час.



СКОЛЬЖЕНИЕ ПОЛОТЕНЦА

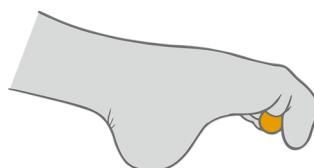
Положите небольшое полотенце на пол, ипотащите его к себе, при этом выполняя движение пальцами как «гусеница». Данное упражнение можно усложнить, положив на полотенце любой тяжёлый предмет.



ПОДНЯТИЕ ПРЕДМЕТОВ С ПОЛА

Поместите на пол любые, небольшие предметы (шарики, палочки) захватывайте предмет пальцами стопы, поднимите и переместите данный предмет в сторону и положите обратно на пол.

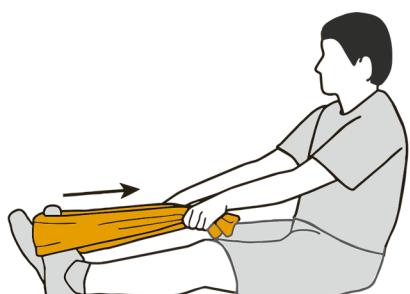
Отдохните и повторяйте это упражнение 5 раз.



ПОДОШВЕННОЕ СГИБАНИЕ НОГИ, В ОБЛАСТИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

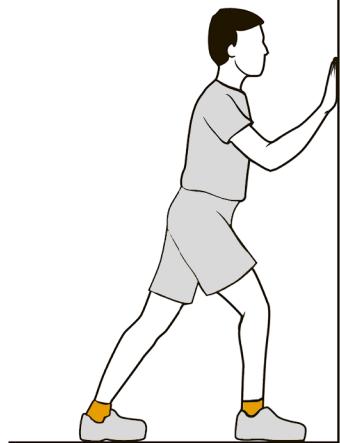
Двигайте ритмично, но не быстро стопой вверх- низ, сокращая мышцы голени.

Выполняйте это упражнение в течение двух -трёх минут по 2-3 раза в час.



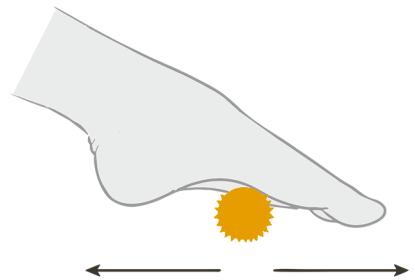
РАСТЯЖКА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Вы стоите лицом к стене, здоровая нога спереди, чуть согнута в колене. Больная нога на полшага сзади, выпрямлена, стопа полностью касается пола и пятка, и пальцы. Носки должны слегка смотреть внутрь. Не отрывайте пятки от пола и делайте движение бедрами к стене. Задержите эту растяжку на 30 секунд, а потом отдохните еще полминуты. Повторите упражнение.



КАТАНИЕ ШАРИКА СТОПОЙ

Это упражнения очень полезно всем. Выполняйте его не только оперированной ногой, но и здоровой тоже. Оно улучшает кровообращение в ногах и формирует правильный свод стопы. Для его выполнения Вам понадобиться небольшой мячик, такой как изображён на картинке либо обычный теннисный мяч. Катать мячик необходимо всей стопой, а не только её передним отделом.



Не делайте упражнения через боль: вы не должны чувствовать боли при выполнении упражнений. В случае возникновения болевых ощущений проконсультируйтесь с врачом.

Не тесняйтесь спрашивать: если вы не уверены в правильности выполнения упражнений или сомневаетесь, достаточно ли вам этой нагрузки — задайте вопрос вашему лечащему врачу.



Записаться на приём и получить более подробную информацию
Вы можете позвонив по телефонам:

8 (812) 981-67-47 8 (950) 038-93-74 Санкт-петербургский клинический комплекс Федерального государственного бюджетного учреждения "Национальный медико-хирургический Центр им Н.И. Пирогова" Расположен по адресу: набережная реки Фонтанки д. 154
Почта: info@orto-piter.ru
orto-piter.ru