

# МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК



ДОГЛЯД  
ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ

# ЗМІСТ

<b>ЗМІСТ</b> .....	<b>2</b>
<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>1. ПРО ЩО СЛІД ПАМ'ЯТАТИ ПРИ БИНТУВАННІ КУКСИ</b> .....	<b>4</b>
<b>2. НАКЛАДАННЯ ЕЛАСТИЧНОЇ ПОВ'ЯЗКИ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ</b> .....	<b>5</b>
2.1. Після ампутації нижньої кінцівки.....	<b>6</b>
2.2. Після ампутації верхньої кінцівки.....	<b>7</b>
<b>3. ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВАС І ВАШОЇ РОДИНИ</b>	
3.1. Підтримка активності .....	<b>8</b>
3.2. Контроль набряку болю.....	<b>12</b>
<b>4. ПЕРЕВ'ЯЗУВАННЯ КУКСИ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ ВИЩЕ КОЛІНА</b> .....	<b>17</b>

# ВСТУП

Вітаю у Superhumans Center - ультра сучасному медичному центрі реабілітації постраждалих від війни для дорослих та дітей. Саме тут суперлюди починають свій супершлях.

На нас чекає багато праці. Для цього від тебе знадобиться чимало зусиль, проте результати зможуть перевершити усі очікування.

У цьому посібнику інформація, яка допоможе у правильному догляді за твоїм здоров'ям та у правильній перев'язці.

Разом ми подолаємо цей непростий, але такий важливий шлях до ТВОГО нового СУПЕРжиття.

Вірю і знаю, що у нас усе вийде

Оскільки нас НАДИХАЄШ саме ТИ !

З повагою,

**Андрій Борисович ВІЛЕНСЬКИЙ**

Медичний директор Superhumans Center

# 1. ПРО ЩО СЛІД ПАМ'ЯТАТИ ПРИ БИНТУВАННІ КУКСИ

Обертайте бинт в натяжку, щоб запобігти ослабленню натягу бинтування і появі його зморщень.

Накладайте бинт не по колу, а по діагоналі.

Рівномірно розподіліть шари зверху вниз.

Переконайтеся, що пов'язка внизу більш щільна, ніж зверху.

Знімайте і накладайте пов'язку заново кожні чотири години

## 2. НАКЛАДАННЯ ЕЛАСТИЧНОЇ ПОВ'ЯЗКИ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ

Важливо, щоб людина, яка накладає пов'язку, володіла навичками її накладення.

Неправильне накладення пов'язки може завдати більшої шкоди, ніж у разі коли вона взагалі відсутня (наприклад, важко визначити чи правильно розподіляється тиск).

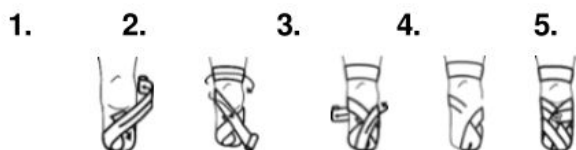
Переконайтеся, що пов'язку змінюють кожні 3-4 години і стежать за станом кукси.

Еластичні бинти повинні бути чистими.

Регулярно періть їх, але без використання м'яких засобів.

## 2.1. Після ампутації нижньої кінцівки

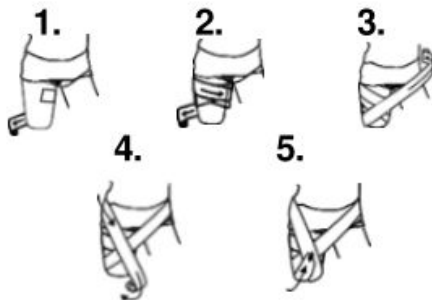
Накладання еластичної пов'язки при ампутації гомілки.



Завжди накладайте пов'язку до коліна і вище.

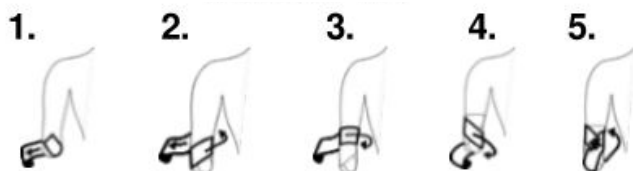
Накладання еластичної пов'язки при ампутації стегна.

Завжди накладайте пов'язку до рівня паху. Пов'язка повинна покривати всю поверхню внутрішньої частини стегна і паху.



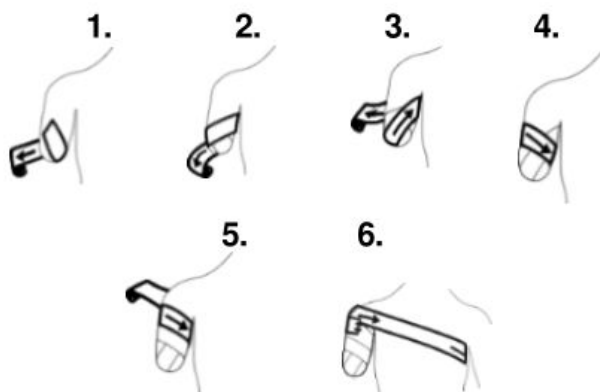
## 2.2. Після ампутації верхньої кінцівки

Накладання еластичної пов'язки при ампутації передпліччя.



Завжди накладайте пов'язку вище ліктя.

Накладання еластичної пов'язки при ампутації плеча.



Завжди накладайте пов'язку вище ліктя.

# 3. ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ. ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВАС І ВАШОЇ РОДИНИ.

## 3.1. Підтримка активності

Ця інформація допоможе вам зрозуміти чого очікувати після ампутації і як уникнути ускладнень.

У разі виникнення питань зверніться до фізичного терапевта або лікаря.

### **Відновлення самостійності.**

Після ампутації пересуватися стає важче. Ваші м'язи стають більш слабкими і напруженими, а суглоби менш рухливими. Важливо рухатися якомога більше, щоби не втратити силу м'язів та рухливість суглобів. Практикуйте зазначені нижче дії. Можливо спочатку вам знадобиться помічник, який зможе допомогти.



- Повороти на правий та лівий бік.
- Лежання на животі.
- Піднімання з положення

лежачи в положення сидячи.





- Переміщення з ліжка на стілець або у крісло колісне.
- Якщо ви спите на підлозі, потренуйтеся вставати з підлоги, використовуючи стілець або інші меблі. Будьте обережні, і уникайте натягнення шкіри і країв рани.

У вас можуть бути інші травми, які можуть ускладнити виконання цих дій. У цьому випадку зверніться за порадою до свого фізичного терапевта.

**Напружені і ослаблені м'язи можуть** ускладнити використання протезу. Тому важливо виконувати вправи на розтяг і зміцнення м'язів.

**Розтяг** допомагає запобігти вкороченню і ущільненню м'язів навколо суглобів, які залишилися.

**Зміцнення** допомагає зробити ваші м'язи сильнішими. Через те, що після ампутації м'язи використовуються менш часто вони можуть ослабнути.

## НИЖНЯ КІНЦІВКА.

### Розтяг.

1. Лежачи на животі утримуйте ваше стегно (і коліно) розігну тим, підклавши скручений з рушника валик під куксу. Утримуйте 20 секунд. Повторіть вправу Х.



2. В положенні сидячи або лежачи розігніть ногу в коліні. Притискаючи руками утримуйте ногу в такому положенні 20 сек. Повторіть вправу Х.

### Зміцнення

3. Ляжте на бік. Підніміть верхню ногу вгору, тримаючи її на одній лінії з тілом, повільно о пускайте. Повторіть вправу Х.



4. Лежачи на спині, підкладіть згорнутий рушник під куксу. Спираючись на здорову ногу, зігнуту в коліні повільно підніміть таз вгору Повторіть вправу Х.



## ВЕРХНЯ КІНЦІВКА.

### Розтяг.

1. Покладіть руку на стіл та розігніть її в ліктьовому суглобі. Утримуйте 20 секунд. Повторіть вправу X.



2. За допомогою здорової руки підніміть куксу вгору, до відчуття натягу нижче пахвової западини. Утримуйте 20 секунд. Повторіть вправу X.



### Зміцнення

3. У положенні сидячи, руки опущені уздовж тулуба. Відведіть руки назад як можна далі і повільно опустіть. Повторіть вправу X



4. Лежачи на спині, підніміть руки вперед так, щоб лопатки відірвалися від поверхні, і повільно опустіть. Повторіть вправу X.



## 3.2. Контроль набряку болю

Ця інформація допоможе вам зрозуміти чого очікувати після ампутації і як уникнути ускладнень. У разі виникнення питань, зверніться до фізичного терапевта або лікаря.

### **ДОГЛЯД ЗА КУКСОЮ**

1. Важливо тримати куксу в чистоті, щоб уникнути інфекції.
2. Регулярно перевіряйте свою кінцівку, щоб переконатися, що на ній немає виразок.

Коли рана загоїться:

- Щодня мийте куксу з милом, добре обмиваючи і просушуючи її.
- Використовуйте на ніч лосьйон для зволоження шкіри.
- Масажуйте свій шрам, щоб він не став тугим.

## НАБРЯК.

Сильний набряк кінцівки може ускладнити виготовлення протезу (штучної кінцівки). Набряк-це нормальне явище, але його необхідно контролювати, наскільки це можливо.

### Використання компресійної панчохи.

Це еластична панчоха, що одягається на куксу. Вона зменшує набряк і формує вашу кінцівку, що сприяє подальшому прилаштуванню протеза.

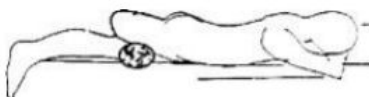
- Носіть її протягом дня, та знімайте на ніч.
- Уникайте зморщень панчохи.
- Якщо ви відчуваєте оніміння або поколювання, зніміть її і проконсультуйтеся зі своїм фізичним терапевтом чи лікарем.
- Якщо у вас немає компресійної панчохи, для зменшення набряку можна використовувати еластичну пов'язку. Важливо, щоби це здійснювалось людиною, яка має відповідні навички.



## ПОЗИЦІОНУВАННЯ КУКСИ.

Утримання кукси в правильному положенні під час сидіння, лежання або стояння є важливим для зменшення набряку та для запобігання контрактури м'язів.

✓ Приклади правильного позиціонування:



✗ Позиції, яких слід уникати:



## **БІЛЬ.**

Звичайним явищем є відчуття болю в куксі, а іноді біль відчувається в частині кінцівки, яка була ампутована (так званий фантомний біль).

Повідомте свого лікаря, якщо ви відчуваєте сильний біль. Можливо, вам знадобиться більше знеболюючих.

### **Біль в куксі**

Може боліти рана після ампутації, але біль зазвичай зменшується в міру її загоєння. Якщо присутній жар або почервоніння і ви відчуваєте нездужання, повідомте свого лікаря - можливо у вас інфекція.

### **Фантомний біль**

- Виникає через те, що ваш мозок ще не пристосувався до ампутації.
- Також може виникати відчуття свербіння або поколювання.
- Це нормальне явище, відоме як "фантомний біль".

- Ці відчуття можуть посилюватися, якщо ви відчуваєте стрес або з інших причин, наприклад при перев'язці.
- Його може бути важко лікувати. Використання ліків, дотики або масаж вашої кінцівки (не рани) можуть допомогти.
- Можна спробувати уявити, як ви рухаєте відсутньою кінцівкою - це може полегшити біль.





## 4. ПЕРЕВ'ЯЗУВАННЯ КУКСИ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ ВИЩЕ КОЛІНА

Перев'язування кукси еластичним бинтом зменшує набряк у куксі та сприяє створенню форми кукси, придатної для протезування. Перев'язування частіше починають після загоєння рани.

Перед початком накладання пов'язки необхідно проконсультуватися з лікуючим лікарем (хірургом, що здійснив операцію, фізіотерапевтом або фізіотерапевтом).

### **РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІСЛЯ ЗНЯТТЯ ШВІВ:**

1. Проконсультуйтеся з лікарем з фізичної та реабілітаційної медицини щодо можливостей реабілітації.
2. Слід лежати на животі з повністю випрямленим кульшовим суглобом по 15-30 хвилин 2-4 рази на день, якщо пацієнту дозволено перебувати в позиції на животі.

3. Стоячи на здоровій нозі, 2-4 рази на день з кількома повтореннями рухайте куксу назад, повністю випрямивши кульшовий суглоб.

Перев'язування бажано починати з перервою в кілька годин, щоб поступово звикнути до тиску. Після того, як кукса звикне до компресії, викликаної пов'язкою, перев'язування можна здійснювати цілодобово.

Потім знімаємо пов'язку лише для миття та вправ. Накладіть пов'язку повторно, якщо вона сповзла з кукси. Рекомендована довжина еластичного бинта – 4-5 м, а ширина – не менше 12 см.

## **ЕТАПИ ПЕРЕВ'ЯЗУВАННЯ:**

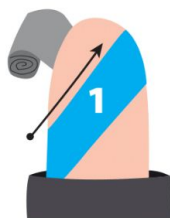
### **Крок 1**

Існує два способи розпочати перев'язування:

- закріпити пов'язку на стегнах та вздовж зовнішнього краю кукси, ведучи пов'язку до кінця кукси.
- або починаючи перев'язування з кінця кукси.

Еластичний бинт тягнуть по діагоналі знизу вгору. Спереду пов'язка повинна бути у вигляді «ялинки».

**! Перев'язування в горизонтальному напрямку заборонено!**



### Кроки 1 і 2

Закрийте кінець кукси спочатку з одного боку, а потім з іншого.

Слідкуйте, щоб під час перев'язування не утворювалися шкірні складки на рубцевій тканині.

У разі необхідності на кінці кукси можна залишити невелику ділянку без пов'язки, щоби контролювати щільність пов'язки відповідно до тону шкіри!



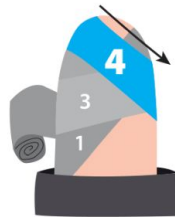
### Кроки 3

Продовжуйте зав'язувати відповідно до діагонального (вісімкового) напрямку нанесення.



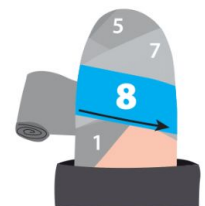
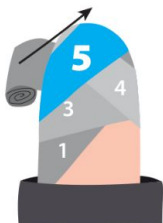
### Крок 4

При накладанні пов'язки вгору зменште розтягнення пов'язки



### Кроки 5–8

Продовжуйте накладання пов'язки, щоб утворити візерунок «ялинка», поки не буде покрита вся кукса.



- Коли еластичний бинт повністю накладений, закріпіть його спеціальними гачками в наборі бинтів або лейкопластиром.

**! Не використовуйте шпильки для кріплення.**

- Повторювати перев'язування можна тричі на день (наприклад, вранці, вдень і перед сном), щоб контролювати якість компресії.

**! Якщо пов'язка з часом втрачає еластичність,**

**її необхідно замінити!**