



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Національна Асамблея  
людей з інвалідністю України  
[www.naiu.org.ua](http://www.naiu.org.ua)

**momentum**  
wheels for humanity



# ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ЗАМІНИ СУГЛОБІВ

ІНФОРМАЦІЯ  
ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

✉ [office-naiu@ukr.net](mailto:office-naiu@ukr.net)

🌐 [www.naiu.org.ua](http://www.naiu.org.ua)

Partnerships **PLUS**



JSI Research & Training Institute, Inc.



Заміна (артропластика або ендопротезування) суглобів – це метод хірургічного (оперативного) лікування патології суглобів, при якому відбувається заміна суглоба або його частини імплантом (ортопедичним протезом). Хірургічна заміна суглоба є одним із найбільших і найважливіших успіхів сучасної медицини. У світі щорічно виконується близько 2 500 000 операцій зі заміни різних суглобів. На сьогодні можливе ендопротезування більшості суглобів людського організму, починаючи від кульшового, колінного, плечового, ліктьового, гомілковостопного, і закінчуючи дрібними суглобами стоп і пальців рук. Проте, кульшовий та колінний суглоби – це суглоби, які найчастіше піддаються заміні. У США щороку замінюють понад 300 000 кульшових суглобів і 700 000 колінних суглобів.



Гарвардська медична школа зазначає, що хірургічне втручання зазвичай не є початковим методом лікування: «Вправи та зниження ваги, здебільшого, є першою лінією захисту. Вони можуть допомогти попередити біль і навіть запобігти операції».

Ця публікація стала можливою завдяки щедрій підтримці американського народу за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку через Partnerships Plus у рамках угоди про співпрацю 7200AA18CA00032, що фінансується від 28 вересня 2018 року, і реалізується JSI Research & Training Institute, Inc та Momentum Wheels for Humanity (formerly UCP Wheels for Humanity). Зміст є відповідальністю Національної Асамблеї людей з інвалідністю України і не обов'язково відображає точку зору USAID чи уряду США.



## У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СУТЬ ОПЕРАЦІЇ ЗІ ЗАМІНИ СУГЛОБА?

Суть цього методу полягає у відтворенні зруйнованих хворобою, травмою чи віковими змінами частин суглоба за допомогою використання імпланта (штучного суглоба). Під час оперативного втручання зі заміни суглобів відбувається повна або часткова заміна суглобових поверхонь, які зазнали пошкодження травматичним фактором або віковими дегенеративно-дистрофічними змінами.

Обсяг оперативного втручання визначається ступенем ураження суглоба. Відповідно до цього критерію виділяють наступні види ендопротезування:

- ✓ **ПОВНЕ** (тотальне) – заміна цілого суглоба (кульшового, плечового чи будь-якого іншого) на штучний суглоб;
- ✓ **ЧАСТКОВЕ** (однополюсне) – заміна частини суглоба (голівки плечової або стегнової кістки, суглобової поверхні, хряща);
- ✓ **РЕВІЗІЙНЕ** (повторне) – заміна імпланта.



## КОЛИ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ПОВНА ЗАМІНА СУГЛОБА?

Розглядати хірургічну заміну суглоба як основний засіб лікування варто тоді, коли суглоб більше не може виконувати покладену на нього функцію. Коли консервативне лікування не дає бажаного результату, а функція ураженого суглобу залишається значно порушеною. Спостерігається обмеження об'єму рухів та виражений больовий синдром, який не зменшується навіть після прийому знеболюючих препаратів. У більшості випадків ендопротезування суглобів застосовується для лікування остеоартриту, ревматоїдного артрити, посттравматичного артрити та інших захворювань, які характеризуються болем при русі та прогресуючою інвалідизацією.

### ДО НЕХІРУРГІЧНИХ МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ НАЛЕЖАТЬ:

- ✓ медикаментозне лікування;
- ✓ фізична терапія;
- ✓ фізіотерапевтичні процедури;
- ✓ розвантаження суглоба за допомогою використання допоміжних засобів для пересування;
- ✓ модифікація активності та інші нехірургічні методи лікування.

Якщо вище перелічені нехірургічні методи лікування не допомагають, не полегшують біль та не запобігають втраті працездатності, то лікар може рекомендувати повну або часткову заміну суглоба. Операція зі заміни суглоба є часто єдиним дієвим варіантом, який пропонує хороший шанс на значне полегшення болю та покращення функціональності. Хірургічне втручання при артриті вважається крайнім засобом лікування, який, однак, деколи буває і найкращим варіантом.



## КОГО НАЙБІЛЬШЕ СТОСУЄТЬСЯ ЗАМІНА СУГЛОБІВ?

Тотальна заміна суглобів за останні 50 років перетворила операцію зі заміни суглобів на надійну хірургічну процедуру. Дана процедура вважається однією з найбільш розповсюджених операцій у сучасній травматології та ортопедії для осіб старшого віку. Хоча вік сам по собі не є показом для хірургічного втручання, адже люди старшого та молодшого віку отримують однакові переваги від даної процедури, однак, у США особам до 60 років рекомендується відкласти повну заміну суглобу, якщо це можливо.

Це пояснюється співвідношенням між середньою тривалістю життя у США та терміном експлуатації штучного суглоба, адже в ідеальній ситуації перша заміна суглоба повинна бути останньою.

Утім, не варто зволікати занадто довго зі заміною суглоба, оскільки його структури можуть зазнати додаткових змін, а це може ускладнити операцію. Терміни заміни суглоба є вкрай індивідуальними, що додатково підкреслює необхідність спільного прийняття рішення пацієнтом та лікарем.



Фізичні навантаження помірної інтенсивності та контроль ваги тіла за допомогою правильної дієти можуть допомогти зменшити ризик розвитку необхідності проведення операції зі заміни суглоба. Регулярне виконання фізичних вправ, розроблених фізичним терапевтом, може мати хороші результати.



## ЯКИЙ ТЕРМІН ЕКСПЛУАТАЦІЇ ІМПЛАНТА?

Сучасні імпланти практично повністю моделюють анатомічний суглоб та мають тривалий час використання. Вони виробляються з металу, кераміки, особливо міцного поліетилену. Виробництво таких імплантів є високоточним і проходить багаторівневий контроль і сертифікацію.

У лютому 2019 року в медичному журналі Lancet були опубліковані дані двох великих аналізів щодо довговічності використання імплантів кульшового та колінного суглобів. Ці дослідження включали дані майже 300 000 випадків заміни колінних суглобів та понад 200 000 випадків заміни кульшових суглобів. Результати досліджень продемонстрували обнадійливі результати щодо тривалого терміну використання даних засобів: майже 60% імплантів кульшових суглобів використовувалися протягом 25 років, 70% – 20 років і майже 90% – 15 років. Ще триваліші терміни використання продемонстрували дані, які стосувалися імплантів колінного суглоба: 82% – 25 років, 90% – 20 років, 93% – 15 років. Однак, якщо в особи надмірна вага або фізична активність вища за середню, то новий суглоб зазнає додаткового навантаження та може швидше зношуватися.

Встановлені всередині тіла людини сучасні імпланти здатні служити 15-20 і навіть 30 років при дотриманні рекомендацій та правильній експлуатації, а при зносі імпланту його можна знову замінити. Збільшення часу експлуатації сучасних імплантів пов'язують із вдосконаленням хірургічної техніки, матеріалів, розвитком системи охорони здоров'я та фізичною терапією, яка починається відразу після операції.



## ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Відновлення та реабілітація є індивідуальними для кожної людини. Лікар заохочуватиме використовувати «новий» суглоб у той самий день, коли відбулася операція, а у деяких випадках – на наступний день. Більшість осіб після операції можуть відчувати певний тимчасовий біль у заміненому суглобі, оскільки навколишні м'язи слабкі, організм пристосовується до нового суглоба, тканини заживають.

Фізичний терапевт допомагає людям після тотальної заміни суглоба відновити рух, функціональність та повернутися до повсякденної діяльності, він може допомогти підготуватися як до операції, так і відновитися після її проведення. Фізичний терапевт разом із пацієнтом розроблять індивідуальний план реабілітації, який допоможе особі рухатись у найбезпечніший та найефективніший спосіб та навчить користуватися допоміжними засобами для ходьби, такими як ходунки, тростина або милиці. Значна роль фізичного терапевта полягає в освітній складовій, оскільки після операції із заміни суглобів існують рухи, які не можна здійснювати у перші тижні після оперативного втручання. Фізичний терапевт також може підказати, які модифікації в облаштуванні домашнього середовища варто зробити, та як здійснювати самообслуговування у перші дні після операції (зміна положення тіла, одягання/ роздягання, гігієнічні процедури), якщо у команді, яка працює з пацієнтом немає ерготерапевта.



Щоб якнайшвидше відновитись і якомога швидше повернутися до повсякденної діяльності, слід починати реабілітацію перед операцією.

Найважливішим фактором, який впливає на розгляд особою хірургічної заміни суглоба, як основного методу лікування – є те, наскільки сильно проявляється біль, та у якій мірі він впливає на якість життя. Ось шість сигналів, які можуть вказувати на те, що настав час подумати про проведення операції зі заміни суглоба:

- 1 Ви більше не можете виконувати рутинні щоденні завдання без допомоги.
- 2 Ви відчуваєте значний біль, який не дає вам спати вночі, незважаючи на вживання ліків, біль, який заважає вам ходити чи нахилитися, біль, який не полегшується після відпочинку, або біль, на який не можна вплинути нехірургічними методами лікування.
- 3 Ваш лікар стверджує, що менш складні хірургічні процедури навряд чи допоможуть.
- 4 У вас остеоартрит і ви відчуваєте, що ця хвороба виснажує вас фізично, емоційно та психічно.
- 5 Ви страждаєте серйозними побічними ефектами від ліків, які приймаєте для зменшення болю.
- 6 Результати обстеження демонструють наявність значного остеоартриту або важкого ураження суглобів.



▲ Карта доступних реабілітаційних послуг.