

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓


ЗДРАВСТВУЙТЕ
 СЕТЬ КЛИНИК ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

Быстрое восстановление после травмы или операции



При проведении плановой операции по замене сустава врачи отводят 90 дней на восстановление. Но вернуться в строй можно гораздо быстрее, если проводить пред- и послеоперационную реабилитацию.

«Планные операции, связанные с заменой сустава, а также операции, вызванные острыми травмами, малоэффективны без реабилитации. Человека мало прооперировать, важно поставить его на ноги и вернуть к нормальной жизни. И в процессе лечения операция и реабилитация занимают такое соотношение: 50% на 50%», — говорит Роман Шохирев, травматолог-ортопед клиники «ЗДРАВствуйте».

В России государственные клиники уделяют процессу реабилитации незначительное внимание. Как правило, назначается лечебная гимнастика в течение нескольких недель, иногда она сопровождается массажем. Таких мер для быстрого восстановления недостаточно. И пациенты проводят на больничном по несколько месяцев, испытывая ограниченность в движениях.

ПОЗАБОТИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ

Если за 10–14 дней до плановой операции начать проводить реабилитацию, то затем организму будет проще восстановиться. Об этой возможности люди, которым предстоит операция, чаще всего не знают — им о ней просто никто не говорит.

Предоперационная реабилитация необходима для того, чтобы придать мышцам и тканям нормальный тонус и эластичность. «Когда человек долго болеет, а его сустав не работает, происходит мышечный спазм. В условиях отсутствия нагрузки на сустав соседние мышцы «забиты», человек испытывает боль и ограниченность в движениях. Кроме того, нарушается нормальное кровоснабжение тканей», — объясняет Роман Шохирев.

Пациенту на первичный прием в клинику «ЗДРАВствуйте» на Чертановской необходимо принести те медицинские документы, которые помогут доктору получить как можно больше сведений о состоянии его здоровья — снимки, анализы, исследования. Основываясь на этих данных, специалисты составят индивидуальный график восстановления.

«У нас с каждым пациентом работает как минимум 5–6 врачей. Это терапевт (в случаях, если у обратившегося к нам человека есть какие-то патологии), невролог, травматолог-ортопед, массажист, инструктор ЛФК, мануальный терапевт», — рассказывает Георгий Цевелидзе, генеральный директор сети клиник «ЗДРАВствуйте».

Процесс реабилитации прекращается на время проведения операции и первые дни после нее. Как только пациента выписывают из стационара, необходимо в максимально ранние сроки продолжить восстановление, и он вновь приступает к занятиям и процедурам.

РАБОТА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Поначалу пациент делает упражнения, направленные не на зону операции, а на соседние с ней участки. Это необходимо, прежде всего, для восстановления нормального кровоснабжения в травмированных областях и всего организме в целом. Для улучшения общего иммунитета, снятия боли и для противовоспалительного эффекта назначается внутрисосудистое облучение крови. Это процедура, о которой большинство пациентов слышат впервые. Однако она занимает важное место в современных методиках реабилитации. В зависимости от состояния пациента ему назначается лечебная гимнастика, различные техники массажа, рефлексотерапия. Поначалу объем мероприятий небольшой, но постепенно он увеличивается.

«Мы создаем программы реабилитации, которые направлены на полный охват организма. Наши специалисты будут выполнять львиную долю мероприятий, необходимых пациенту. Но мы будем давать ему рекомендации по выполнению упражнений дома. На некоторых этапах реабилитации требуется настойчивость, и работы только в клинике явно недостаточно для быстрого восстановления», — подчеркивает Роман Шохирев.

Если операция была вызвана получением травмы, можно говорить только о постоперационной реабилитации. В этом случае она особенно необходима пациенту. Он может обратиться за составлением индивидуального плана восстановления сразу же, как только его выпишут из больницы.

В клинике «ЗДРАВствуйте» первичный прием для некоторых категорий граждан бесплатный. Он позволяет определить состояние пациента, предложить ему комплекс необходимых мероприятий и рассчитать их стоимость. При прохождении программы реабилитации пациент получает сертификат, который позволяет ему несколько раз в год пройти в клинике бесплатные профосмотры и сдать анализы крови.



Ударно-волновая терапия ПОБЕЖДАЕТ БОЛЬ

Врачи Московского медицинского центра «Врач рядом» с 2008 года используют для лечения пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и патологией предстательной железы современный экстракорпоральный метод — ударно-волновую терапию. Об этом рассказывает опытный врач-терапевт медцентра Юрий Геннадьевич СЕМЕНЕНКО.

Ударно-волновая терапия (УВТ) позволяет избавить пациента от болевого синдрома и дает возможность контролировать саму причину болезни. УВТ представляет собой физиотерапевтический метод лечения, основанный на кратковременном воздействии ударной волны определенной частоты и силы. Под воздействием УВТ улучшается микроциркуляция в пораженных патологическим процессом тканях.

Воздействие волновой вибрацией приводит к разрыхлению солевых отложений и фиброзных очагов в области суставов, уменьшает боль и отек, инициируя эффект аппаратной миофасциальной релаксации (снижение спазма перенапряженных костно-сухожильных и сухожильно-мышечных переходов). Параллельно с этим активиру-



ПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ МЕТОДОМ УВТ

- Артрит (артроз), в том числе деформирующий, коксартроз, остеоартроз, плечелопаточный периартрит, артрит коленного сустава (гонартроз);
- остеохондроз и его осложнения (боль в спине и межлопаточном пространстве, последствия грыжи межпозвоночного диска, радикулопатия, боль в плече);
- пяточная шпора (плантарный фасциит);
- «косточки» в области суставов стопы;
- последствия травм (спортивная травма, эпикондилит «локоть теннисиста», «забитые мышцы», плохое сращение переломов, контрактуры);
- аденома простаты.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Возраст до 21 года (женщины), до 24 лет (мужчины);
- онкология;
- беременность;
- патология свертывающей системы крови;
- острые инфекционные заболевания.

ется механизм обновления пораженных тканей. Ценность данной методики в простоте и высокой эффективности лечения без применения лекарственных средств.

Как правило, положительный результат заметен уже после первой процедуры, не говоря уже о полном курсе лечения. Болевой синдром снижается с течением времени от одного сеанса к другому. В итоге — боль исчезает окончательно. В 95% случаев зафиксирован положительный результат лечения, что же касается осложнений, то они не возникают, если процедура назначена с учетом противопоказаний. Все это свидетельствует о прекрасных перспективах УВТ для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и заболевания предстательной железы.

В медицинском центре «Врач рядом» используется сертифицированный в России аппарат УВТ VTL-6000 SWT, Англия (не противопоказан пациентам с кардиостимулятором), дающий возможность оказания помощи на приеме в клинике и на дому.

Если Вы устали от боли, ограничены в активности — мы рады Вам помочь!

10% СКИДКА
НА ЛЕЧЕНИЕ
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ СТАТЬИ!

Медицинский центр «ВРАЧ РЯДОМ — ЧЕРТАНОВО»
 Черноморский б-р,
 д.10, корп.1.
 Сайт: doctornext.ru
 Тел.: +7 (499) 610-32-96

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГОРОД И МЫ



Осторожно! ОПАСНЫЙ КЛЕЩ!

Столичные власти предупреждают о начале сезона активности клещей в Московском регионе. «С наступлением теплой погоды активизируются иксодовые клещи, переносчики инфекционных заболеваний человека и животных», — говорится в сообщении пресс-службы столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды.

В документе указывается, что в соответствии с законом г. Москвы № 48 «Об особо охраняемых природных территориях» проведение акарицидной (противоклещевой) обработки на особо охраняемых природных территориях Москвы запрещено. «Применение химических препаратов может привести к массовой гибели диких и домашних животных вследствие отравления. Мосприрода использует экологические меры борьбы с клещами: уборку

валежника и захламленности, стрижку и обрезку кустарников, выкашивание травостоя вдоль дорожно-тропиночной сети и другие, рекомендованные способы», — пояснили в пресс-службе.

Эпидемиологи рекомендуют помнить о мерах личной безопасности: одеться так, чтобы клещи не могли заползти под одежду. При этом даже в жаркую погоду, стоит закрыть все открытые участки тела. Одежда должна быть из плотных тка-

ней с длинными рукавами и штанинами. Желательно, чтобы низ брюка и рукава плотно прилегали к телу, шея была закрыта, носки должны быть длинными. Головной убор должен быть обязательно. После возвращения домой необходимо осмотреть открытые участки тела. Для профилактики укусов насекомых можно применять репелленты. Если клещ все же укусил, необходимо немедленно обратиться в ближайший травматологический пункт к врачу. Также можно обратиться в службу

скорой помощи по телефону 103 для получения консультации.

Эпидемиологи советуют вовремя проходить вакцинацию от клещевого энцефалита, стараться гулять вдали от берез и осин, а также избегать участков леса с высокой травой.

На сайте Мосприроды по адресу: www.mospriroda.ru/important/bezopasnost/ размещены правила поведения при укусе клеща.

По материалам Информационно-го центра правительства Москвы

Лиц. ЛО-77-01-002945 от 10.09.2010 г. Патент на изобретение № 2382050 от 5 июня 2008 г.
 Рег. удостоверение № ФСР 2010/06572 от 14 декабря 2012 г.
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
 м. «Чертановская», Балаклавский пр-т, д. 16. ЕЖЕДНЕВНО 9:00–21:00
 тел. +7 495 012-53-12 WWW.ZDRAVCLINIC.RU