**ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМ И/ИЛИ ОПЕРАЦИЙ НА СУСТАВАХ**

**Цель программы:** Реабилитация направлена на постепенную разработку повреждённых суставов и повышение силы рядом расположенных мышц.

**Почему важно проводить реабилитацию после травм и операций на суставах!**

**Травмы и операции на суставах довольно распространены и вызывают не только ограничение трудоспособности пациента, но нередко приводят к инвалидности еще работоспособных людей.**

**Вам необходимо пройти профилактику и лечение заболеваний суставов, если у Вас:**

* боль в кистях, плечах, локтях, пояснице, ступнях, коленях;
* суставы хрустят при движении;
* по утрам чувствуется скованность в суставах;
* ломота в суставах при смене погоды;
* последствия перенесённых травм;
* проводились операции на позвоночнике;
* хронические заболевания (остеопороз, полиартрит, артрит, ревматизм и другие).

**Преимущества лечения:**

* Пациента по программе реабилитации ведёт терапевт высшей категории (консультация в день поступления и далее регулярно на протяжении всей программы).
* Осмотр специалистами мультидисциплинарной реабилитационной команды в течение 1-2 дней с момента поступления (врач физической и реабилитационной медицины, физиотерапевт, врач по ЛФК, рефлексотерапевт, мануальный терапевт, травматолог-ортопед, медицинский психолог).
* Круглосуточное врачебное и сестринское наблюдение за пациентами.
* Индивидуальный подход и подбор лечебных процедур.
* Эффективные методики лечения (криотерапия, электромиостимуляция, механотерапия, компрессы с озокеритом, теплолечение, водолечение и т.д.).

**Основными составляющими программы реабилитации после травм и операций на суставах являются:**

* оценка клинического состояния пациента;
* оценка реабилитационного потенциала и прогноза;
* оптимизация фармакологического лечения, подбор оптимальной лекарственной терапии;
* физическая реабилитация – улучшение двигательной активности (ЛФК, механотерапия, физиотерапия, массаж);
* психосоциальная реабилитация (работа с медицинским психологом);
* «отслеживание» эффектов лечения и корректировка программы на каждом этапе лечения.

**План обследования и лечения составляется индивидуально лечащим врачом, возможны изменения и корректировки.**

**Показания для лечения**

Программа реабилитации назначается пациенту, когда отсутствуют воспалительные явления в пораженных суставах, но еще имеются некоторые ограничения движений.

**Программа реабилитации после травм и операций на суставах способствует:**

* уменьшению болей и ломоты в суставах,
* устранению мышечного напряжения,
* уменьшению риска осложнений заболевания суставов (остеопороз, полиартрит, артрит, контрактуры суставов и другие),
* улучшению кровообращения в области повреждённых суставов,
* улучшению подвижности суставов,
* устранению возможных ограничений для занятий физкультурой.

**Продолжительность программы:**Срок программы 12-21 день. От количества дней зависит эффективность лечения.

**Программа лечения**

1. Круглосуточное наблюдение пациента по программе реабилитации после травм и операций на суставах — медицинский пост.

2. Лечащий врач пациента по программе реабилитации после травм и операций на суставах – терапевт высшей категории.

3. План обследования (сроки определяются индивидуально в начале и в конце лечения)

* Лабораторные исследования (общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови).
* ЭКГ — стационарное обследование с помощью электрокардиографии.
* Ультразвуковая денситометрия — диагностика плотности костей, позволяет обнаружить остеопороз (по показаниям).
* Рентгенография органов грудной клетки (при отсутствии результатов исследования давностью до 1 года на момент госпитализации)
* Осмотр гинеколога (для женщин)

 4. Консультативный блок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Назначения | Срок программы | | Примечание |
| 12 дней | 21 день |
| Количество процедур | |
| Осмотр терапевта | 5-6 | 8-9 |  |
| Прием врача физической и реабилитационной медицины | 2 | 2 |  |
| Прием (осмотр, консультация) физиотерапевта первичный | 1 | 1 | При необходимости повторно |
| Прием (осмотр, консультация) врача ЛФК первичный | 1 | 1 | При необходимости повторно |
| Прием (осмотр, консультация) психолога первичный | 1 | 1 | При необходимости повторно |
| Прием врача-рефлексотерапевта | 1 | 1 | По показаниям, при необходимости повторно |
| Прием врача мануальной терапии | 1 | 1 | По показаниям, при необходимости повторно |

5. Лечебный блок

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Назначения | Срок программы 12 дней | Срок программы 21 день | Примечания | Эффекты |
| Общие ванны (йодо-бромные, с бишофитом, хвойные) | 5-6 | 9-10 | 1 вид | Оказывают общерегулирующее действие на организм, уменьшают боль, обладают антиспастическим действием, способствуют коррекции нарушений центральной и вегетативной нервной системы. |
| Гидромассажная ванна | 5-6 | 9-10 |  | Спазмолитическое, трофическое действие, улучшение микроциркуляции и обмена веществ в конечностях. |
| Реабилитационная альфа-капсула | 3-4 | 5-6 | Вид программы определяется врачом | Уменьшает боль, обладает иммуномодулирующим действием, повышает устойчивость к стрессам и перегрузкам, релаксирующее действие |
| Теплолечение (озокеритотерапия) | 5-6 | 9-10 | 1 вид | Снимает мышечный спазм, увеличивает подвижность суставов. Оказывает противовоспалительное, десенсибилизирующее, иммунокоррегирующее действие. Улучшает состояние хрящевой ткани. |
| Массаж ручной | 5-6 | 9-10 | 1 вид | Улучшение крово-и лимфотока в мышцах и связках, расслабление мышц, улучшение тургора тканей, анальгезирующий эффект. |
| Аппаратная физиотерапия:  -воздействие низкоинтенсивным лазерным излучением  - воздействие высокоинтенсивным лазерным излучением -ХИЛТ-терапия;  - лазерная терапия - MLS-технология; -воздействие магнитными полями (в том числе общая магнитотерапия) -воздействие синусоидальными модулированными токами (СМТ) -электрофорезы лекарственных веществ -воздействие ультразвуком; - криотерапия локальная | 1 вид:  8-10 процедур  2 вида:  10-12 процедур | 2 вида:  18-20 процедур | Не более 2х методик на разные зоны с учетом сочетаемости процедур. | Улучшение крово- и лимфообращения, усиление регенерации костной и хрящевой ткани, противовоспалительный, обезболивающий, рассасывающий эффект. Способствует уменьшению контрактур суставов.  Противовоспалительный, обезболивающий, трофический, нейромиостимулирующий, противоотечный эффект. Стимулирует обменные процессы, регенерацию костной и нервной ткани, обладает выраженным противовоспалительным действием |
| - ударно-волновая терапия | 2-3 | 3-4 |  | Трофостимующее, обезболивающее действие |
| Лечебная физкультура (групповая или индивидуальная) | 8-9 | 12-14 |  | Тренировка опорно- двигательного аппарата, укрепление мышц, связок, увеличение объема движений. |
| Механотерапия (артромот, орторент) | 8-9 | 12-14 |  | Тренировка опорно- двигательного аппарата, укрепление мышц, связок, увеличение объема движений. |
| Нейромышечная диагностика и реабилитации на аппарате HUBER 360 MD | 4 | 6 |  | Тренировка опорно- двигательного аппарата, укрепление мышц, связок, увеличение объема движений, тренировка равновесия. |
| Тренировке на велоэргометре | 8-9 | 12-14 |  | Тренировка опорно- двигательного аппарата, укрепление мышц, связок, увеличение объема движений. |
| Медикаментозная терапия |  |  | При острых состояниях | По неотложным показаниям |
| Занятия с медицинским психологом | См примечания | См примечания | Назначаются по результатам осмотра медицинского психолога | Улучшение психоэмоционального состояния |

**\*- оплачивается согласно действующему прейскуранту.**

**План обследования и лечения составляется индивидуально лечащим врачом в соответствии с консультациями врачей-специалистов; возможны изменения и корректировки.**

**Противопоказания:**

* Тяжелые формы поражения костей и суставов с обильным отделяемым, тяжелыми общими явлениями (гектическая температура, резкое истощение) или амилоидозом внутренних органов.
* Полиартриты с прогрессирующим процессом в суставах, с анкилозами, контрактурами и т.п. при необратимых изменениях в суставах и при потере способности к самообслуживанию.
* Хронические остеомиелиты при наличии крупных секвестров.
* Септические формы ревматоидного артрита, ревматоидный артрит с системными поражениями (висцеритами).
* Онкологические заболевания.
* Доброкачественные новообразования с наклонностью к росту.
* Системные заболевания в стадии обострения.
* Резко выраженный атеросклероз сосудов головного мозга.
* Сердечная, дыхательная, почечная, печеночная недостаточность 3 ст.
* Эпилепсия с частыми припадками.
* Кожные заболевания в стадии обострения.
* Обострение хронических заболеваний.
* Острые респираторные заболевания.