

Уход после ортопедической операции в результате спортивной травмы

Care After Sports Medicine Orthopedic Surgery / Russian

Указания, которым необходимо следовать после процедуры артроскопии или других операций по поводу спортивных травм.

Что мой ребенок может есть после операции?

Вашему ребенку можно дать что-нибудь поесть из легкоусвояемой пищи, когда он проголодается. Примерами такой еды являются: прозрачные жидкости, гренки, крекеры, йогурт, суп и фрукты. Если рвоты не будет, тогда Ваш ребенок может есть то, что ест обычно. Очень важно пить большое количество жидкостей, чтобы помочь предотвратить запоры.

Как я могу помочь снижению боли моего ребенка?

Боль и дискомфорт являются нормальным явлением после операции. Вы знаете Вашего ребенка лучше всех. Мы призываем Вас принять активное участие в процессе выздоровления Вашего ребенка. Пожалуйста переговорите с лечебной бригадой Вашего ребенка по поводу того, как Ваш ребенок показывает, что испытывает боль. В дополнении к лекарству, выписанному от боли, старайтесь применять другие отвлекающие методы, такие как: книги и игры, помогающие снижать боль и оказывайте поддержку. У большинства детей боль снижается после первых нескольких дней.

Смотрите нашу брошюру "Болеутоляющие лекарства после артроскопической операции" (seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf) для получения дополнительной информации и ведения учета болеутоляющих лекарств, которые Вы давали Вашему ребенку.

Отек

У Вашего ребенка может образоваться отек вокруг места операции. Отек вызывает увеличение давления в месте проведения операции и усиливает боль. Для уменьшения боли и отека, приподнимайте место операции выше уровня сердца.

Криоманжета

- Вашему ребенку надели криоманжету. В криоманжете циркулирует холодная вода вокруг сустава и это помогает уменьшить боль и отек. Лед в

1 of 5

Для получения дополнительной информации

- Клиника ортопедии 206-987-2109
Спонедельника по пятницу в рабочие часы
- Оператор больницы Seattle Children's
206-987-2000 По вечерам и в выходные дни
- Спросите медработника Вашего ребенка
- www.seattlechildrens.org

Бесплатные переводческие услуги

- В больнице, спросите медсестру Вашего ребенка.
- Извне больницы, звоните по бесплатной линии устного перевода для семьи по тел. 1-866-583-1527. Назовите переводчику нужное Вам имя или добавочный номер.



емкости необходимо заменять новым льдом и водой, приблизительно каждые 6 часов. Меняйте воду в манжете каждый час, когда Ваш ребенок бодрствует. Для достижения лучших результатов, оставляйте манжету заполненной и отсоединяйте шланг. Манжета должна быть заполненной, но также комфортной. Если Ваш ребенок чувствует, что манжета переполнена, Вы можете подсоединить шланг к манжете, открыть клапан охладителя и опустить охлаждающую емкость для того, чтобы некоторое количество воды вытекло обратно в охлаждающую емкость.

Последующие действия для обеспечения обмена воды в охлаждающей манжете:

1. Подсоедините шланг к манжете.
2. Откройте воздушный клапан в верхней части емкости.
3. Приподнимите емкость на 15-18 дюймов над суставом, позволив воде в емкости обменяться с теплой водой в манжете.
4. Держите емкость приподнятой на 15 дюймов над суставом в течение 20 минут, затем закройте все клапаны в верхней части емкости.
5. Отсоедините шланг.

Это видео производства DME Direct показывает, как пользоваться криоманжетой: www.youtube.com/watch?v=H3iDzAcrWJ8

Когда моего ребенка можно мыть?

Держите повязки полностью сухими в течение ____ дней.

После _____ дней разрешается принять душ, если места разрезов сухие и нет никаких дренажных выделений из них. Ваш ребенок должен избегать погружения места операции под воду. До получения разрешения, нельзя принимать ванну, сидеть в джакузи или плавать.

Как мне ухаживать за местом операции моего ребенка?

Лечебная бригада Вашего ребенка проставит отметку в квадратике, который касается инструкций, которым Вам необходимо следовать.

- Не трогайте место операции до последующего визита на прием в клинику.
- После первого приема душа:
 - Покройте места разрезов марлевой повязкой.
 - Покройте места разрезов наклейкой Band-Aids.
 - Оберните ногу эластичной повязкой (ACE bandage) от средней части икры до средней части бедра.
 - Оберните локоть эластичной повязкой (ACE bandage) от средней части предплечья до середины руки.
 - Если Вам дали криоманжету (Cryo/Cuff) для операции колена, голеностопного сустава или локтя, оденьте ее поверх эластичной повязки (ACE bandage). Для операции плеча, оденьте ее поверх одежды такой как футболка. Если Вам подобрали фиксирующее устройство (brace), оденьте его поверх криоманжеты (Cryo/Cuff).

Не накладывайте мази на место операции, независимо от того, как разрез был закрыт.

- Клейкие полоски (Steri-Strips) были наложены поверх разреза.
 - Steri-Strips – это тонкие полоски клейкой ленты, которые накладываются поверх саморассасывающихся подкожных швов.
 - Не трогайте полоски (Steri-Strips), пока они не отпадут сами по себе.
- Разрез закрыт клеем для кожи (Dermabond).
 - Держите кожу в чистом состоянии, пользуясь водой и мылом.
 - Клей отшелушится сам по себе, приблизительно через неделю.
- Следуйте инструкциям брошюры “Уход за гипсовой повязкой”, которая Вам будет дана.
- _____

Насколько активен может быть мой ребенок?

В течение первых 4 – 6 часов дома, после операции, Ваш ребенок должен соблюдать покой под наблюдением взрослого лица. По истечении этого периода времени, ребенку разрешается быть более активным. Лучше всего прислушиваться к тому, что помогает Вашему ребенку чувствовать себя хорошо. Ваш ребенок будет иметь тенденцию ограничивать свою собственную активность по мере ощущения боли.

Уровень активности Вашего ребенка будет зависеть от типа проведенной ему операции. Следуйте этим нижеуказанным инструкциям:

- Ваш ребенок может начать делать упражнения, данные Вам физиотерапевтом, начиная со дня операции. Если упражнения вызывают сильную боль, попробуйте снова на следующий день. Иногда движения помогают уменьшить боль.
- У Вашего ребенка на колене фиксирующее устройство (brace) или поддерживающая повязка на предплечье. Их можно снять на время лечебных упражнений или во время купания. Во время всего остального времени, их необходимо носить. Не меняйте установленные параметры.
- Ваш ребенок может дать нагрузку на ногу своим весом, насколько это будет переносимо. При необходимости используйте костыли.
- Ваш ребенок может дать нагрузку на ногу только ____% веса своего тела. При необходимости используйте костыли.
- Вашему ребенку не разрешается давать никакую нагрузку на ногу. Пользуйтесь костылями.
- Вашему ребенку не разрешается руками что-либо поднимать или носить. Пользуйтесь поддерживающей повязкой до последующего визита на прием.

Все гипсовые повязки, шины (лонгеты), корсеты (фиксирующие устройства), косыночные повязки, костыли, абдукционные подушки и т.п., должны использоваться согласно инструкциям. Следуйте всем указаниям, которые были Вам даны.

Когда мой ребенок может вернуться в школу или начать водить автомобиль?

Большинство детей остаются дома в день операции и на следующий день после операции. Это дает им время прийти в себя после процедуры и от анестезии. Вашему ребенку можно вернуться в школу, когда он будет чувствовать себя хорошо, и когда он больше не будет принимать сильное болеутоляющее лекарство, такое как Oxycodone.

Если Ваш ребенок водит автомашину, ему/ей не разрешается управлять ею первые 72 часа после операции или пока он/она принимает лекарства, выписанные от боли, такие как Oxycodone или Diazepam. Разрешается водить машину, если ребенок принимает только легкие болеутоляющие лекарства такие как Tylenol или Aleve.

Некоторым детям потребуется освобождение от занятий физкультурой, спортом и от участия в контактных играх. Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим хирургом, чтобы узнать, разрешаются ли Вашему ребенку такие виды активности или с этим необходимо повременить.

Когда мне звонить лечебной команде моего ребенка?

Пожалуйста звоните, если у Вашего ребенка наблюдаются любые из этих тревожных признаков:

- Температура 101.5° F или выше
- Покраснение на коже, которое распространяется от места разреза
- Новое кровотечение или кровяные, гнойные выделения из-под повязки или из места разреза
- Очень сильная, непроходящая боль или боль, которая усиливается даже после приема болеутоляющего лекарства, согласно инструкциям и вовремя.
- Рвота, чаще одного раза
- Боль в груди / одышка
- Опухание икр и боль

Звоните в Клинику ортопедии по тел. 206-987-2109 с понедельника по пятницу в рабочие часы. По вечерам и по выходным, звоните оператору по вызовам больницы Seattle Children's по тел. 206-987-2000.

Попросите оператора вызвать дежурного врача-резидента Отделения ортопедии.

Когда мой ребенок снова должен показаться врачу?

Вашему ребенку назначен последующий визит на прием:

Клиника ортопедии: _____

Физиотерапия: _____

Пожалуйста позвоните в Клинику ортопедии, чтобы подтвердить время Вашего визита на прием.

Прием Вашего ребенка будет проходить в следующем месторасположении:

- ❑ Seattle Children's Main Campus
4800 Sand Point Way NE, Seattle, WA 98105
Уровень 6, вход зоны "Ocean"
- ❑ Bellevue Clinic
1500 116 Ave. NE, Bellevue, WA 98004

**Дополнительная
брошюра от партнера:**

"Болеутоляющие лекарства после артроскопической операции
(seattlechildrens.org/pdf/PE3071.pdf)