



ottobock.

# Реабилитация после ампутации нижних конечностей

Ваша индивидуальная концепция  
тренировок после изготовления протеза

Quality for life

# Содержание

Реабилитация в центрах протезирования ОТТО БОКК .....	5
1   Использование протеза .....	6
1.1 Правильное надевание и снятие .....	6
1.2 Уход за протезом .....	6
1.3 Как правильно садиться и вставать .....	7
2   «Школа ходьбы» .....	8
2.1 Цели «Школы ходьбы» .....	8
2.2 Ходьба по ровной поверхности .....	8
2.3 Ходьба по наклонной поверхности и лестнице .....	10
2.4 Тренировки на неровных поверхностях .....	10
2.5 Как самостоятельно встать после падения .....	12

3	Дополнительные терапевтические мероприятия.....	15
3.1	Укрепление мышц .....	15
3.2	Тренировка равновесия и координации .....	16
3.3	Использование вспомогательных средств опоры .....	17
3.4	Досуг и спорт.....	17
	Ваше индивидуальное протезирование .....	18



# Реабилитация в центрах протезирования ОТТО БОКК

## **Добро пожаловать в наши центры!**

Здесь Вы узнаете, что ожидать от процесса реабилитации в центрах ОТТО БОКК. Перед началом протезирования и последующего процесса реабилитации наши технические специалисты должны детально разобраться в Ваших физических возможностях. Вместе с ними Вы обсудите детали предстоящего протезирования и определите цели, которые помогут сформировать Вашу индивидуальную программу реабилитации.

Итак, начинается непосредственно протезирование. Мы будем оказывать Вам поддержку на всех этапах протезирования для того, чтобы Вы получили отвечающий всем Вашим требованиям и ожиданиям протез и научились правильно на

нем ходить. Вместе с врачом-реабилитологом Вы научитесь правильно использовать протез в повседневной жизни. Вы освоите правильное надевание и снятие протеза, научитесь находить стабильное устойчивое положение на двух ногах, вставать и присаживаться на стул, хорошо держать равновесие, а также пройдете Школу ходьбы. Необходимо отметить, что правильно подобранные комплектующие протеза играют важную роль в успехе протезирования. Ваша программа реабилитации основывается, в том числе, и на этом.

Готовьтесь к тренировкам на протезе!

# 1. Использование протеза

## 1.1. Правильное надевание и снятие

Надевание и снятие протеза очень важно в его повседневном использовании. Поначалу Вам могут помочь родственники. Однако, ваша главная цель — научиться делать это самостоятельно.

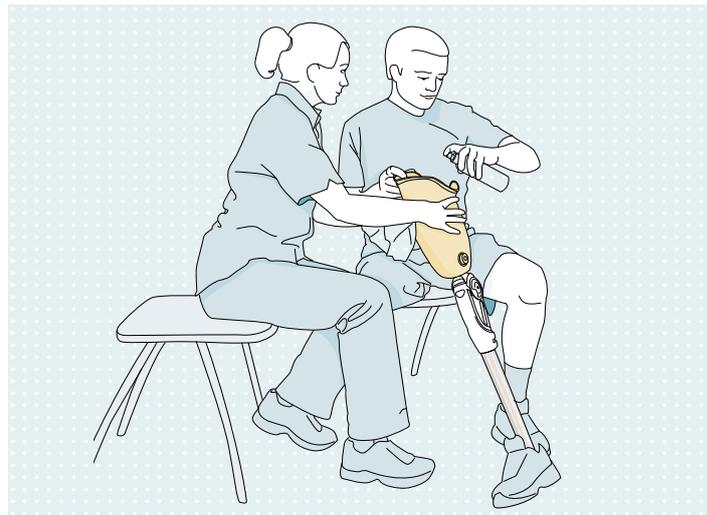
Существует много разных способов надевания протезов в зависимости от их типа и характеристик культы. Врач-реабилитолог обучит наиболее подходящему для Вас способу.



## 1.2. Уход за протезом

Вы уже знаете правила ухода за культей. За протезом также необходимо ухаживать и ежедневно его мыть. Для удаления частичек кожи и пота внутреннюю часть культеприемной гильзы необходимо протирать влажной салфеткой. Чистая внутренняя поверхность гильзы поможет избежать раздражения кожи.

При использовании лайнера, пожалуйста, обеспечивайте ежедневный уход согласно прилагаемой инструкции по использованию!

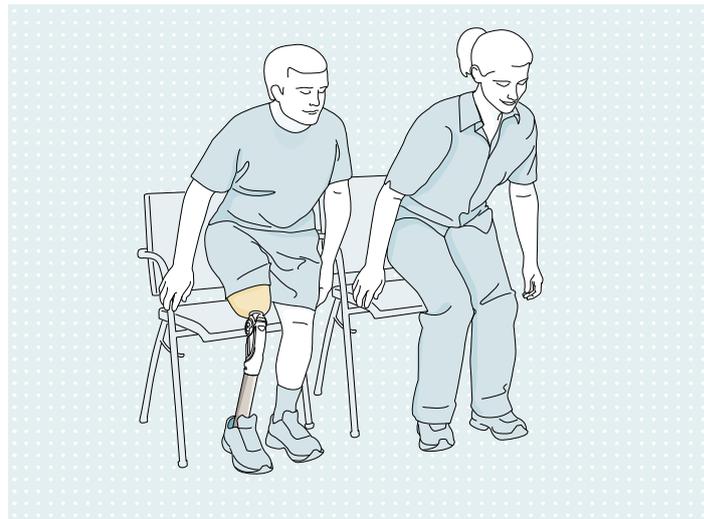


### 1.3. Как правильно садиться и вставать

Как только Вы научитесь снимать и надевать протез, Вы должны перейти к обучению правильному присаживанию и вставанию с протезом.

Необходимые упражнения зависят от набора комплектующих протеза и Вашего физического состояния. Например, если в системе протезирования используется коленный модуль C-Leg, то существует возможность равномерного распределения веса на обе ноги при присаживании. Это ведет к значительному облегчению работы как здоровой стороны, так и позвоночного столба, что, в свою очередь, помогает предупредить проблемы, связанные с чрезмерным переутомлением и асимметрией нагрузки.

По этой же причине Вы должны распределять одинаково опорную нагрузку при присаживании и вставании, если у Вас протез голени.



## 2. «Школа ходьбы»

### 2.1 Цели «Школы ходьбы»

Как только Вы научитесь «чувствовать» протез, можно переходить к «Школе ходьбы».

Цели «Школы ходьбы»:

- Улучшить координацию и равновесие.
- Обеспечить достаточное распределение веса на протезированную сторону.
- Анатомически правильно держать таз и верхнюю часть туловища.
- Безопасно ходить на протезе.

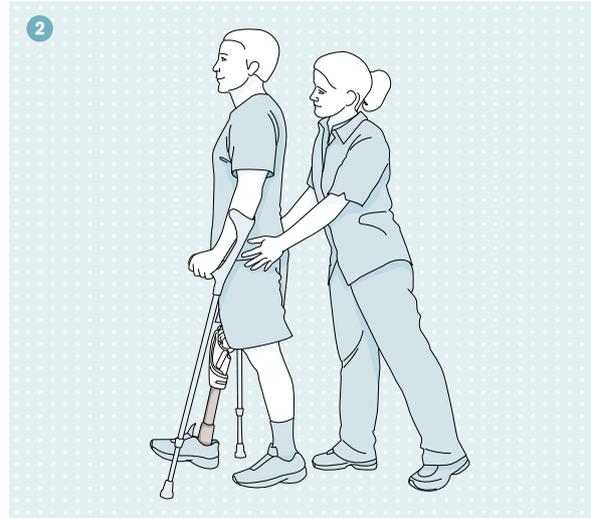
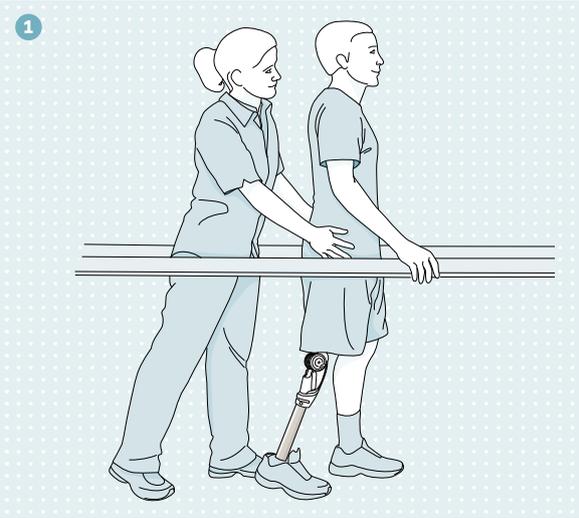
Вы также должны продолжать укреплять мышцы, так как хорошая физическая форма и крепкие мышцы необходимы для поддержания стабильной осанки во время ходьбы.

### 2.2. Ходьба по ровной поверхности

Первым шагом будет обучение правильному переносу массы тела при ходьбе между параллельными брусками (1). Важно научиться опираться не только на руки и здоровую ногу; Вы должны научиться распределять вес и на протезированную конечность.

После того, как Вы научитесь ходить в брусках, можно переходить к ходьбе с опорой на костыли с подлокотником (2). Со временем, необходимо постепенно уменьшать использование вспомогательных средств опоры. Это достигается благодаря комбинации тренировки правильной техники ходьбы и укрепления мускулатуры тела.

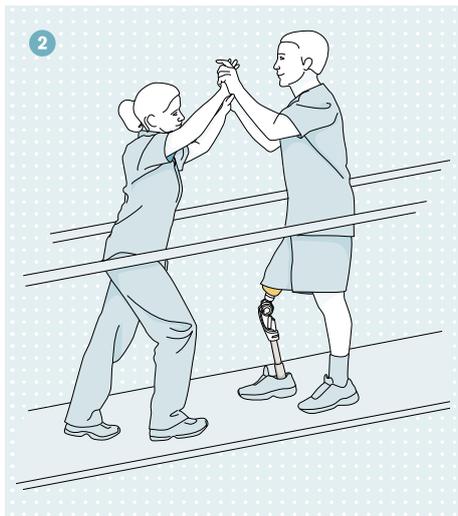
Одной из основных задач «Школы ходьбы» является обучение симметричной энергосберегающей походке. Врач-реабилитолог будет контролировать Вашу походку и подсказывать пути исправления возникающих ошибок при ходьбе. В дальнейшем Вы, соблюдая рекомендации, научитесь самостоятельно правильно ходить и следить за собой.



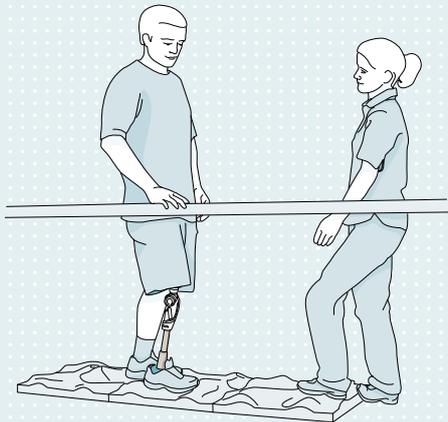
### 2.3. Ходьба по наклонной поверхности и лестнице

В повседневной жизни Вы постоянно сталкиваетесь с разного рода препятствиями, например, спуск и подъем по лестницам при выходе на улицу или по пандусам, ведущим в гараж. Комплектующие Вашего протеза будут определять способ преодоления тех или иных препят-

ствий, так как для разных коленных модулей характерны разные возможности передвижения. Кроме того, правильное положение стопы или использование поручней может значительно помочь в ходьбе (1–4).



5

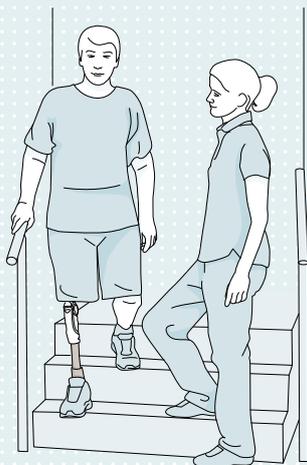


#### 2.4. Тренировки на неровных поверхностях

Вам следует научиться свободно ходить по неровной поверхности. С этой целью Вы с врачом-реабилитологом должны уделить особое внимание тренировкам на улице (5). Например, хорошим испытанием будет ходьба с преодолением препятствий различной плотности, высоты и ширины.

В процессе обучения Вы научитесь самостоятельно и уверенно преодолевать все основные повседневные трудности передвижения.

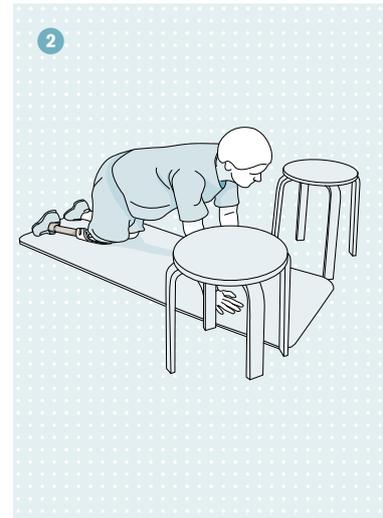
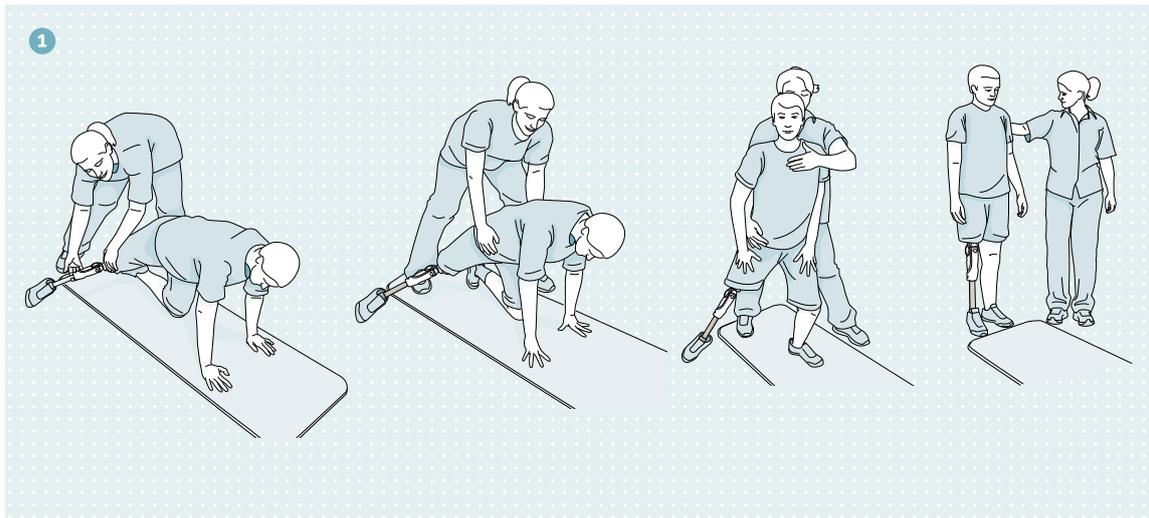
4

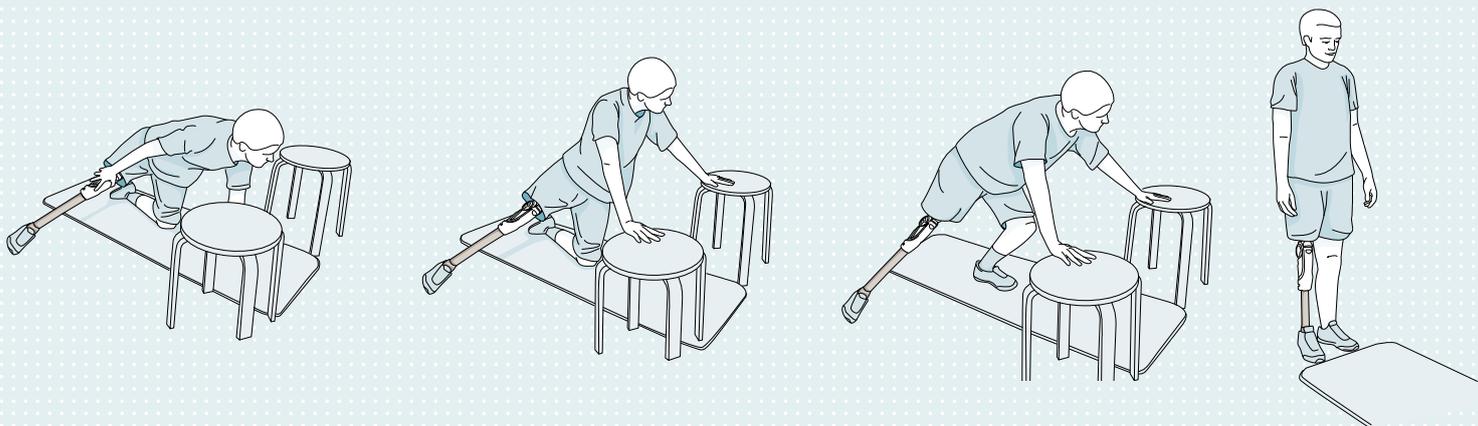
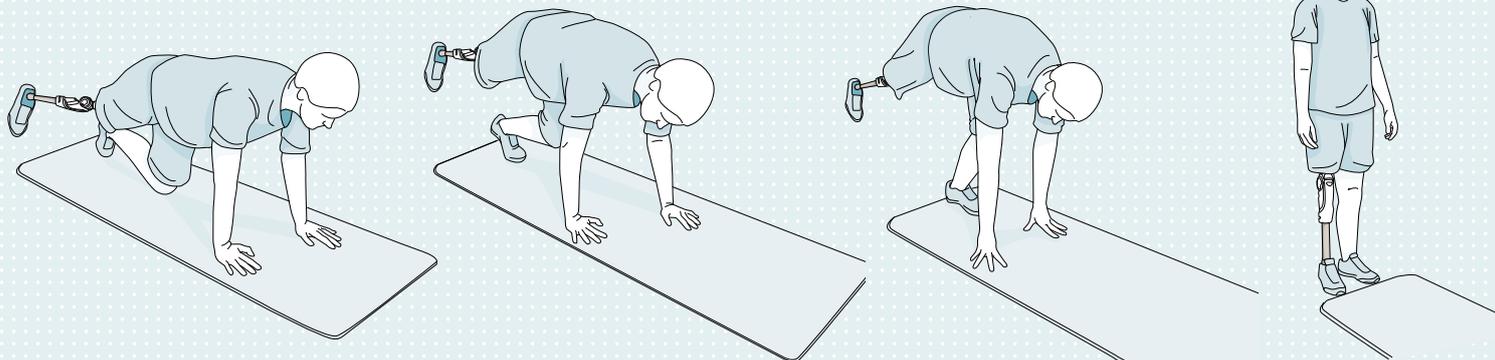


## 2.5. Как самостоятельно встать после падения

Важным упражнением с использованием Вашего нового протеза является обучение тому, как правильно встать с земли после падения или лечь. Вы будете осваивать безопасные наклоны и особую технику подъема (1). Это поможет Вам

научиться поднимать предметы с земли или передвигать их. В соответствии с Вашими физическими возможностями, Вы научитесь подниматься с земли с помощью костыля, стула (2) или без посторонней помощи (3).





Каждое упражнение – ключевое.  
Каждый день – возможность для прогресса.

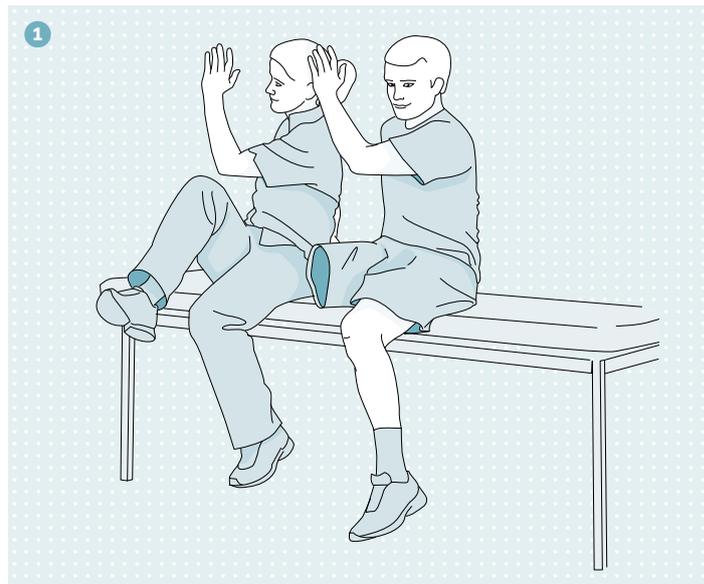
## 3. Дополнительные терапевтические мероприятия

### 3.1. Укрепление мышц

Безопасная ходьба основывается не только на мускулатуре ног. Мышцы верхней части туловища и таза также играют важную роль. Они позволяют Вам свободно двигаться и поддерживать правильную осанку.

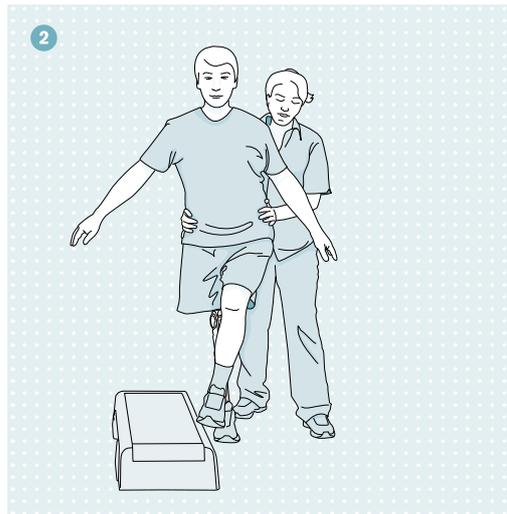
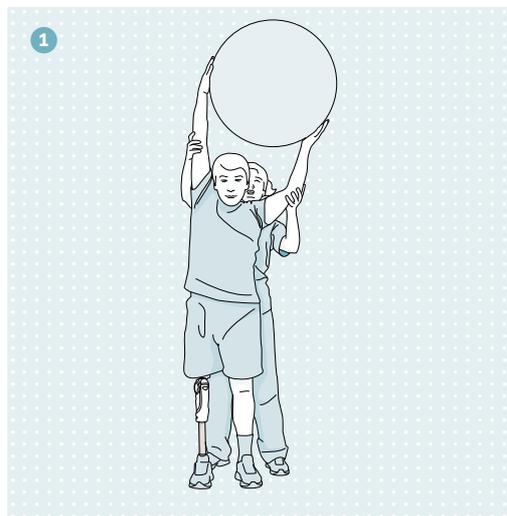
Эти области мышц обычно немного ослаблены со стороны ампутации, поэтому их необходимо тренировать (1).

Представленные далее физические упражнения помогут Вам научиться правильно и безопасно стоять и ходить на протезе.

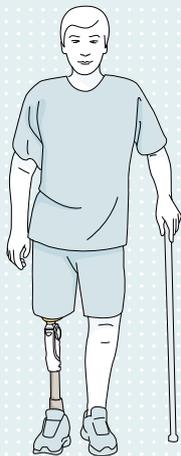


### 3.2. Тренировка равновесия и координации

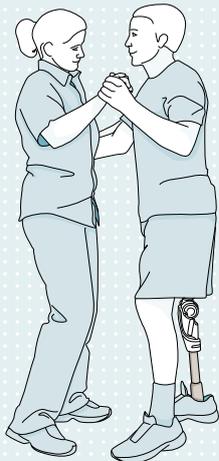
В дополнение к тренировке мышц необходимо заниматься развитием координации и равновесия на протезе. В этих упражнениях Вам понадобятся такие аксессуары как ортопедические мячи, доска для удержания равновесия, гимнастическая скамья и др. Можно использовать мячи и воздушные шары (1, 2). В качестве последующих тренировок для улучшения ловкости и координации можно использовать игру в футбол или танцы.



1



2



### 3.3. Использование вспомогательных средств опоры

Если Вы испытываете трудности во время определенных занятий, то можно воспользоваться вспомогательными средствами опоры для увеличения уверенности, свободы и независимости передвижения.

Врач-реабилитолог поможет определить, есть ли в этом необходимость.

Однако, помните о поговорке «чем меньше, тем лучше». Чем реже Вы пользуетесь вспомогательными средствами, тем большей независимости Вы достигнете.

### 3.4. Досуг и спорт

Ваш протез должен позволять Вам вести активный образ жизни. Однако, в большинстве случаев, обычные протезы не могут позволить Вам заниматься такими энергичными видами спорта, как бег. Для этих целей существуют специальные спортивные протезы. Уточните это у своего техника-протезиста.



# Наша цель – отвечать всем Вашим требованиям

Вы должны понимать, что обладание качественным протезом не поможет Вам сразу пойти. Терапевтические и реабилитационные программы являются обязательными для достижения успеха. Мы стараемся удовлетворить все Ваши потребности и предлагаем разные программы реабилитации, начиная с момента ампутации или сразу после изготовления индивидуального протеза.

Мы надеемся, что предоставили Вам всю необходимую на ознакомительном этапе информацию и желаем Вам скорейшей реабилитации.

Если у Вас остались к нам вопросы, Вы можете в любой момент обратиться в наши мастерские, где получите компетентную помощь и консультацию.



Обращайтесь к нам  
за индивидуальной консультацией:

**Группа компаний ОТТО БОКК в России**  
143441, Московская область,  
Красногорский район, д. Путилково,  
участок 69 км МКАД, бизнес-парк «Гринвуд»,  
строение 7

Тел.: +7 (495) 564-83-60

Факс: +7 (495) 564-83-63

[www.ottobock.ru](http://www.ottobock.ru) | [info@ottobock.ru](mailto:info@ottobock.ru)





[www.facebook.com/ottobock.russia](http://www.facebook.com/ottobock.russia)

Новости компании в России и мире. Информация о продуктах и новинках, анонсы и отчеты о проведенных мероприятиях, истории из жизни пациентов.



[www.facebook.com/rehband.russia](http://www.facebook.com/rehband.russia)

«Мир спорта REHBAND» — страница для профессионалов и любителей спорта. Изделия Rehband помогут подготовить организм к физическим нагрузкам, набрать физическую форму, не опасаясь травм.



[www.youtube.com/ottobockrussia](http://www.youtube.com/ottobockrussia)

Не обо всем и не всегда можно рассказать или показать на рисунке. Многие изделия требуют тщательного подбора размеров, обучения пользованию и правильному уходу. Подробности на нашем канале.



[www.vk.com/ottobockrussia](http://www.vk.com/ottobockrussia)

Тематическая группа с актуальной информацией о продуктах, новинках, фото и видеоматериалами, пресс-релизами с выставок и семинаров.

#### **Группа компаний ОТТО БОКК в России**

143441, Московская область, Красногорский район,  
д. Путилково, уч. 69 км МКАД, бизнес-парк «Гринвуд», строение 7  
тел.: +7 (495) 564-83-60 • факс: +7 (495) 564-83-63  
info@ottobock.ru • www.ottobock.ru