



---

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА

# РУКОВОДСТВО ПО ДОМАШНЕМУ УХОДУ ПРИ АРТРОСКОПИИ

После артроскопии вы можете столкнуться с нарушением внимания, вызванным медикаментами, которые вы получали в клинике. В связи с этим в течение последующих 24 часов не следует водить автомобиль, пользоваться сложным техническим оборудованием, принимать важные решения и подписывать важные документы. Не употребляйте снотворные препараты, а также болеутоляющие за исключением тех, которые порекомендовал ваш лечащий врач. По возвращении домой из клиники отдохните оставшуюся часть дня.

### **БОЛЬ**

В течение 1–2 дней вы можете испытывать боль. Принимайте болеутоляющие препараты в соответствии с рекомендациями лечащего врача. При приеме болеутоляющих не употребляйте алкоголь. Воздерживайтесь от приема лекарств на голодный желудок.

### **ОТЕК**

В течение первых 2 дней после операции старайтесь как можно больше отдыхать, держа конечность в приподнятом положении.

### **ПОВЯЗКА**

Если лейкопластырь промок, замените его. Рекомендуется также использовать эластичный бинт до тех пор, пока вы не перестанете ощущать в колене дискомфорт.

### **КАК МЫТЬСЯ**

Вы можете принять душ спустя 2 дня после операции. Старайтесь при этом держать рану в сухости и меняйте лейкопластырь каждый раз после принятия душа. До снятия швов не принимайте горячую ванну и не плавайте. Швы снимают спустя 10–14 дней после операции.

### **УПРАЖНЕНИЯ**

Для сохранения мышечного тонуса осуществляйте подъем прямой ноги 100 раз в день. Сгибайте ногу в коленном суставе так, чтобы не возникало болезненных ощущений. Возвращайтесь к привычной интенсивности движения постепенно. Избегайте приседаний или сгибания ноги в коленном суставе в течение 2 недель. Вы можете вернуться к сидячей работе через 2–3 дня, а к физическому труду – спустя 3–4 недели. К спортивной активности можно частично вернуться спустя 2–3 недели после операции.

### **ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ**

В течение нескольких дней в области колена может сохраняться отек и дискомфорт. При сильной боли в суставе, если сустав горячий на ощупь, у вас поднялась температура и в течение 48 часов наблюдаются сильные выделения из раны, следует обязательно обратиться к лечащему врачу.