

Памятка после операции на переднем отделе стопы

Подготовка, первые дни и восстановление

План операции и послеоперационный режим индивидуальны. Эта памятка описывает обычный порядок, но не заменяет выписку и личные рекомендации хирурга и анестезиолога.

1. Поступление в стационар

- Обычно пациент поступает в стационар в день операции. К этому времени необходимые обследования уже пройдены. Вас оформят, разместят в палате и подготовят к операции.

2. Еда, питьё и лекарства утром

- В день операции не ешьте и не пейте, если клиника или анестезиолог не дали вам другую инструкцию.
- Если утром необходимо принять назначенное лекарство, заранее уточните это у врача. Если врач разрешил принять препарат утром, примите его в 06:00, запив примерно половиной стакана воды. Если вам дали другие инструкции, следуйте им.
- Если вы принимаете препараты, влияющие на свёртываемость крови (антикоагулянты или антиагреганты), обязательно сообщите об этом хирургу и анестезиологу заранее. Не отменяйте и не меняйте их приём самостоятельно: необходимость и срок перерыва, а также возобновление лечения определяет врач с учётом препарата, операции и вида анестезии.

3. Операция и анестезия

- Операция проводится после подготовки в палате. Чаще применяется спинальная или проводниковая анестезия; подходящий вариант вместе с вами определит врач-анестезиолог.

4. Вечер после операции

- Если врач разрешил, вечером можно немного пройтись. Ходить следует только в обуви Барука и с опорой на ногу в том объёме, который разрешён вашей схемой восстановления.

Первые дни после операции

Перевязка, выписка и режим нагрузки

5. Следующее утро

- Обычно утром выполняют перевязку эластичным бинтом Реha-Haft, делают контрольный рентген и выписывают домой с рекомендациями.
- Сохраните выписку и следуйте указанным в ней ограничениям по нагрузке, уходу за раной и приёму лекарств.

6. Ходьба и отёк

- В первую неделю - 10 дней ходите по минимуму, чтобы не провоцировать выраженный отёк. Во время отдыха чаще держите ногу приподнятой.
- Дальше постепенно увеличивайте активность, ориентируясь на самочувствие и рекомендации хирурга. Если после нагрузки заметно усилились боль или отёк, уменьшите нагрузку и дайте ноге отдохнуть.
- Отёк после операции на стопе может сохраняться долго, иногда до года. Обычно он постепенно уменьшается, но может становиться заметнее после ходьбы и к вечеру.

7. Перевязки и снятие швов

- Первую перевязку обычно проводят на следующий день после операции. Иногда нужна ещё одна примерно через 4 дня, а при особенностях мягких тканей перевязки могут потребоваться чаще.
- Перевязки и снятие швов я провожу сам. Не обращайтесь для плановых перевязок в травмпункт. При необходимости травмпункт может продлить листок нетрудоспособности.
- Швы обычно снимаю сам на 17-19-й день после операции. Запишитесь на контроль в согласованный срок.

8. Уход за раной

- До снятия швов рану нельзя мочить. Защищайте повязку от воды и не снимайте её самостоятельно.
- После снятия швов мочить рану можно со следующего дня, но не распаривайте её. Ванночки с морской солью - не раньше чем через 5-6 недель после операции.
- Если на ране появились корочки, не отдирайте их. Не наносите мази и растворы без рекомендации врача.

Дальнейшее восстановление

Движения, обувь и возвращение к нагрузкам

9. После снятия швов

- После снятия швов начинайте активную разработку движений в суставах стопы по показанной схеме.
- Чтобы мягкие ткани адаптировались к новому положению пальца, часто дополнительно назначаю тейпы или силиконовый разделитель ещё на 3-4 недели после снятия швов. Используйте их по индивидуальной инструкции.

10. Обувь и возвращение к нагрузкам

- В обуви Барука обычно ходят 6 недель после операции. Размер подбирают при примерке в магазине с учётом повязки; если стопа оказывается между размерами, выбирают меньший. Обувь не должна сдавливать стопу.
- Через 6 недель обычно переходят на обычную обувь и возвращаются к повседневным нагрузкам без обуви Барука. Отёк к этому времени может сохраняться.
- К спортивным занятиям и тяжёлой физической нагрузке обычно возвращаются через 3 месяца после операции.

11. Если во время операции установлены спицы

- Спицы удаляют через 4-6 недель после операции. Точный срок сообщу на контрольном осмотре.

12. Когда нужно связаться с врачом

Свяжитесь со мной или с медицинской организацией, где вас оперировали, если боль или отёк резко усилились, нарастают покраснение или жар кожи, появилась температура, неприятный запах или выделения из раны, пальцы стали бледными, синюшными, холодными либо появилось новое онемение. При внезапной одышке или боли в груди вызывайте скорую помощь.

Главное: точный режим ходьбы, перевязок, обуви, упражнений и лекарств зависит от вида операции и вашего состояния. Если памятка расходится с выпиской или моими указаниями, следуйте индивидуальным назначениям.

Владислав Апресян
Травматолог-ортопед, хирург стопы и голеностопного сустава
dr-apresyan.grandmochi.chatgpt.site