

Перелом лучезапястного сустава



Почему реабилитация так важна

Восстановительный комплекс направлен на возобновление нормального кровоснабжения, ускорение процессов регенерации поврежденных тканей, предотвращение контрактур, повышение тонуса мышц и возвращение запястью руки прежней гибкости и свободы движений.

Кожа

После снятия гипса кожа может быть сухой. Чтобы улучшить состояние кожи, желательно наносить увлажняющий крем на повреждённую область массажными движениями.

Отёк и боль

После снятия гипса у вас может появиться отёк в области пальцев и запястья. Для того, чтобы уменьшить отёк, старайтесь по возможности держать руку, как можно выше. Например, положить её на противоположное плечо, когда Вы её не используете. Также можно ставить холод на место отёка и боли примерно на 10-15 минут. Холод кладётся на полотенце, чтобы защитить кожу.

Общие рекомендации:

- В восстановительный период после травмы принимайте назначенные Вам лечащим врачом препараты. Следуйте общим рекомендациям своего лечащего врача.
- Старайтесь ограничить излишнюю нагрузку на лучезапястный сустав.
- Пока лучезапястный сустав зафиксирован, старайтесь активно работать пальцами, локтем, плечом. Это улучшит кровообращение и ускорит восстановительный процесс, что поможет избежать сильного дефицита подвижности сустава.
- Во время сна старайтесь принять удобную позу, чтобы травмированная рука была расслаблена. Под травмированный лучезапястный сустав положите свернутое полотенце/подушку, чтобы зафиксировать сустав и избежать неаккуратных и резких движений во сне. Не спите на травмированной руке.
- В душе старайтесь держать травмированную руку расслабленной.

Помните, что залог успешной реабилитации – индивидуально подобранные упражнения и наблюдение у физиотерапевта. За назначением обратитесь к травматологу, семейному врачу или врачу восстановительного лечения.

Активность

Начинайте с более лёгких каждодневных действий: открывание двери, мытьё и т. д. Избегайте тяжёлой нагрузки на руку (полный воды чайник). По поводу выхода на работу или вождения за рулём необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Упражнения

Программа упражнений для самостоятельной реабилитации поможет Вам уменьшить боль и восстановить амплитуду движений в лучезапястном суставе.

Если Вы ощущаете, что Ваш локоть или плечо также скованы в движениях, то необходимо также двигать ими (если даже там не было перелома).

Упражнения необходимо делать регулярно: 3-4 раза в день.
Рекомендуется повторять каждое упражнения по 10-15 раз.

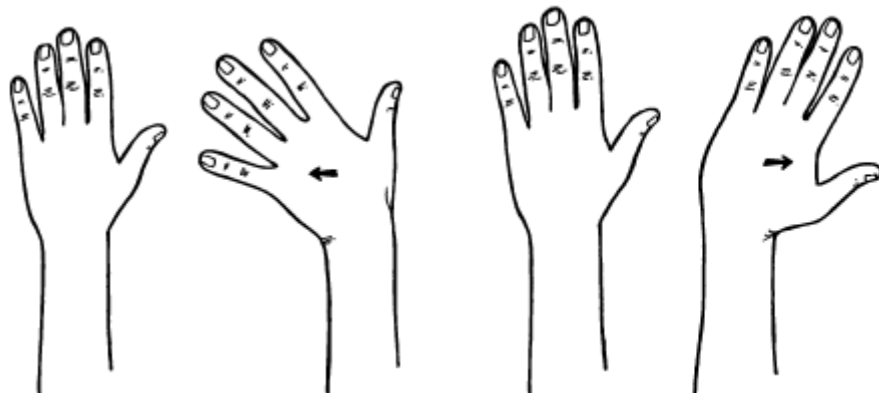
Расположите запястье повреждённой руки через край стола. Удерживайте руку на столе. Как можно больше согните запястье вниз, позволяя своим пальцам выпрямиться.



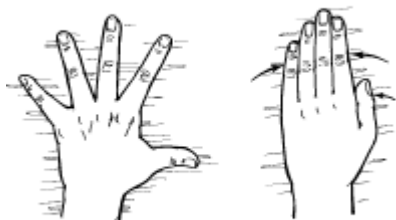
Расположите запястье повреждённой руки через край стола. Удерживайте руку на столе. Как можно больше согните запястье вверх.



Расположите всю руку и предплечье на столе, ладонь направлена вниз. Двигайте свою руку как можно дальше к маленькому пальцу, сгибая только запястье. Затем двигайте в сторону большого пальца.



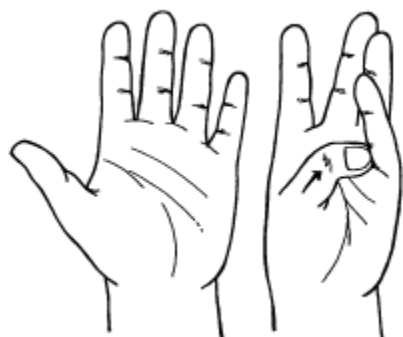
Ладонь на столе. Разведи пальцы врозь и сведи вместе.



Сожмите руку в кулак и затем осторожно согните свою кисть вниз пока не почувствуете растяжку.



Положи ладонь тыльной стороной на стол. Приведи большой палец к основанию мизинца. Отведи обратно.



Локоть или тыльная сторона ладони на столе. Поочерёдно приводи большой палец к кончику каждого пальца.



Руководство составлено физиотерапевтом Нарвской больницы Дарьей Вачевских.

Дата изготовления 06.2021

Утверждено руководством Нарвской больницы2021

Использованные материалы:

- A., Vines. Helping your wrist to recover after a fracture. Oxford University Hospitals. 2015.
- L., Algar. Distal Radius Wrist Fractures: Tips for Rehabilitation. 2018
- J., O’Sullivan. Therapy advice after a wrist fracture. University Hospitals Birmingham. 2020
- <https://www.physiotools.com/>