



ЛАБОРАТОРИЯ
ДВИЖЕНИЯ

Санкт-Петербург, улица Рентгена 5



+7 (812) 401-49-42



лабораториядвижения.рф

Программа реабилитации коленного сустава



Программа включает основные актуальные методы пререабилитации и восстановления после пластики ПКС. Курс учитывает все необходимые меры и сложности, с которыми пациент может столкнуться в пред- и послеоперационный периоды.

Программа может быть изменена/дополнена по индивидуальным показаниям пациента.*

Продолжительность программы: 4-12 месяцев

Стоимость I части программы «Пререабилитация»: от 24 500 ₽

Стоимость II части программы «Реабилитация»:

1 фаза — от 42 800 ₽ / 2 фаза — от 21 000 ₽ / 3 фаза — 35 000 ₽ / 4 фаза — 24 500 ₽

*При условии осложнений, не изолированном повреждении связок, резекции мениска и других сопутствующих травмах, а также заболеваниях, и др.

Об авторе:

Браеску Марина Николаевна

ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ, РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ
«РЕАБИЛИТАЦИЯ» РЦ «ЛАБОРАТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ»



Основное направление: реабилитация и лечение заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Восстановление после спортивных травм, операций (также предоперационная подготовка), при нарушении осанки и болевом синдроме в спине. Помогает пациентам, перенесшим онкологические заболевания и трансплантацию костного мозга. Особое направление: реабилитация после артроскопических операций на коленном и плечевом суставах, эндопротезирования.



Сомов Евгений Вадимович

НЕВРОЛОГ • РЕАБИЛИТОЛОГ • МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

Стаж: 7 лет



Калинина Елена Александровна

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК • ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Стаж: 22 года



Рейхерт Стелла

ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Стаж: 3 года



Позняк Анастасия Дмитриевна

ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ • МАССАЖИСТ • ЙОГАТЕРАПЕВТ

Стаж: 3 года



Абдрахманова Юлия Фаритовна

ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ • ТРЕНЕР ПО ПИЛАТЕСУ

Стаж: 6 лет



Малышев Илья Владимирович

ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ • МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ • ОСТЕОПАТ

Стаж: 8 лет



Зубков Игорь Александрович

ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ

Стаж: 2 года



Дорохина Анна Николаевна

ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ • МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ • ОСТЕОПАТ

Стаж: 2 года



Батомункуева Софья Сергеевна

ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Стаж: 3 года



Фомин Сергей Леонидович

ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ

Стаж: 17 лет

и другие специалисты

I Часть. Пререабилитация

Шестинедельная программа предоперационной реабилитации

Цели и задачи:

- | Обучение перемещению на костылях/без дополнительной опоры
- | Формирование правильного стереотипа ходьбы
- | Психологическое тестирование (определение исходного уровня функционирования и кинезиофобии)
- | Разгибание коленного сустава в 0°
- | Сгибание коленного сустава в 120°
- | Профилактика мышечной атрофии
- | Укрепление мышц-стабилизаторов коленного сустава

Первичный прием специалиста

- | Осмотр
- | Изучение медицинской документации
- | Тестирование
- | Постановка целей и задач
- | Базовые рекомендации и упражнения

Могут быть добавлены процедуры:
массаж, ЭМС,
механотерапия Artromot.

Кинезиотерапия

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 40/60 МИНУТ

КУРС: 6 ЗАНЯТИЙ

Индивидуально составленный курс упражнений, направленных на проработку костно-мышечной системы. Во время занятий можем использовать: мануальные техники, инструментальную мобилизацию мягких тканей (ИММТ), тренажеры, роботизированные системы.



II Часть. Послеоперационный комплекс

I ФАЗА. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 4-6 НЕДЕЛЬ (3-4 ДЕНЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ)

Цели и задачи:

- | Снижение уровня отека и боли
- | Увеличение подвижности в коленном суставе
- | Отказ от костылей
- | Нормализация походки
- | Профилактика мышечной атрофии

Послеоперационный комплекс

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 60 МИНУТ

КУРС: 8-12 ЗАНЯТИЙ

Комбинированные занятия: упражнения на аппарате Artromot (непрерывная пассивная мобилизация), ЭМС (электрическая стимуляция мышц), кинезиотерапия, при необходимости кинезиотейпирование (наложение специальных эластичных лент).

Дополнительно:

- | 4 занятия на Artromot (30 минут)
- | 4 процедуры ЭМС (20 минут)
- | 4 сеанса массажа ноги (30 минут)

Фаза завершается отказом от костылей при прохождении тестирования. Если пациент не прошел тестирование — количество процедур и срок реабилитации может увеличиваться.



II ФАЗА. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ И ПОЛНОГО ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ (6-8 НЕДЕЛЬ)

Кинезиотерапия

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 40/60 МИНУТ

КУРС: 6-8 ЗАНЯТИЙ

- | силовые упражнения
- | упражнения на баланс и проприорецепцию
- | упражнения на мобильность сустава

По окончании данной части программы пациент должен полностью восстановить подвижность коленного сустава, силу мышц (около 80-85% от уровня здоровой конечности).

Последнее занятие цикла — тестирование для перехода к следующей фазе/окончание программы реабилитации.

III ФАЗА. БЕЗОПАСНОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: ДО 6 МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

Кинезиотерапия

КУРС: 10 ЗАНЯТИЙ

- | силовые упражнения
- | упражнения на баланс и проприорецепцию
- | упражнения на мобильность сустава
- | упражнения на нейро-мышечный контроль
- | плиометрические тренировки

Фаза заканчивается итоговым занятием с тестированием для оценки состояния коленного сустава.

Встречи со специалистом (составление программы для самостоятельного выполнения)

КУРС: 7 ВСТРЕЧ

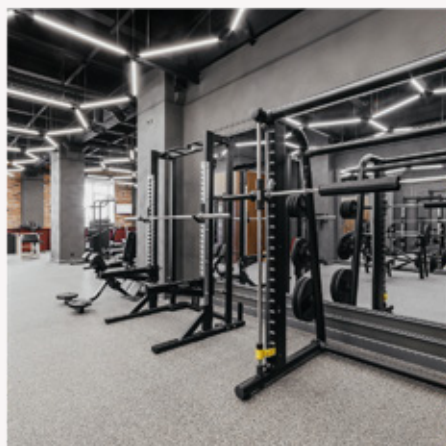
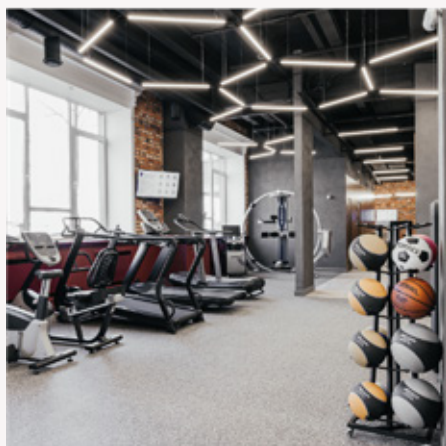
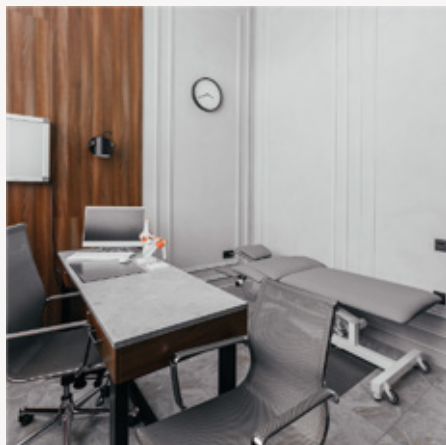
Итоговое тестирование

Спустя 12 месяцев после операции должно быть достигнуто полное восстановление до уровня предоперационной активности и выше.

Дополнительно:
абонемент в тренажерный зал
РЦ «Лаборатории движения»

Галерея нашего центра

 ЛАБОРАТОРИЯ
ДВИЖЕНИЯ





ЛАБОРАТОРИЯ
ДВИЖЕНИЯ

Ждем вас в центре реабилитации!



+7 (812) 401-49-42



Санкт-Петербург, улица Рентгена 5



Для записи в центр - кликните [по ссылке](#)

