



# КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ПРОТЕЗИРОВАНИЮ

Рекомендации тренера-реабилитолога  
Татьяны Воротиной

Dynamics

Центр протезирования и реабилитации



## *Татьяна Воротилина*

Мастер спорта по теннису, тренер, ведущий тренер-реабилитолог в «Динамике» и марафонец на протезе. Более 17 лет опыта работы и высшее спортивное образование. После аварии перенесла ампутацию ноги, но это не остановило её на пути к активной жизни.

В прошлом — профессиональная теннисистка и тренер. После ампутации продолжила вдохновлять

и помогать другим людям. Татьяна стала марафонцем, приняла участие в более чем 50 официальных стартах, включая 2 марафона на 42 км и 35 полумарафонов (21 км).

Основатель собственной системы реабилитации по подготовке к протезированию, ходьбе и бегу на протезах, автор онлайн проекта «Ты можешь». Заново научила ходить более 500 человек.

# Что следует после ампутации?

## Этапы восстановления и реабилитации:

- 1 Ранний постампутовый период**  
(1–5 дней после ампутации) — дыхательная гимнастика, лечение положением, трансфер и вертикализация \_\_\_\_\_ 4
- 2 Заживление шва**  
(14–16 дни после ампутации) суставная разминка, укрепление мышц кора, профилактика контрактуры, обучение пользованию костылями/коляской \_\_\_\_\_ 6
- 3 Укрепление культи и подготовка всего тела к протезированию —**  
бинтование, укрепление мышц культи и кора, самостоятельность \_\_\_\_\_ 9
- 4 Протезирование, включая освоение протеза** \_\_\_\_\_ 12

### *Важно*

Каждый из этих этапов разный по продолжительности и имеет свои характерные особенности. А для успешного овладения протезом важно не пропускать реабилитационные комплексы, начиная с первого дня после ампутации

# 1

## Ранний постампу- ционный период

1–5 дней после ампутации

**Главные задачи — адаптация организма, обучение трансферу, работа с дыханием, правильное положение тела**

Вставать можно и нужно уже на следующий день после ампутации. Если в больнице есть реабилитологи, они обучат и помогут. Если нет, важно самому начать двигаться как можно раньше.

### Что делать?

- Дыхательную гимнастику — поможет восстановить работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы
- Лечение положением. Максимальное количество времени находиться в анатомически ровном положении. Не закидывать культю на подушки, чтобы не провоцировать развитие контрактуры

- Затем добавить суставную разминку и присаживания на кровать на 1–3 минуты. Сохранную конечность следует опустить на пол и посидеть еще несколько минут, давая время телу привыкнуть к положению сидя. И только после этого, придерживаясь за кровать/стол/дополнительные опоры, вставать. Начинать можно с нескольких секунд
- В положении стоя культю первые 3 дня после ампутации следует удерживать горизонтально, не опуская вниз, чтобы не увеличивать прилив крови к шву

**Таких подходов за день можно выполнять 5–6, постепенно увеличивая продолжительность**

## Дополнительные рекомендации:

- Научиться поворачиваться на бок, на сторону сохранной конечности, на живот, а также научиться сидеть
- Найти реабилитолога, взаимодействующего с людьми с ампутациями, и приступать к восстановительному процессу
- Познакомиться с миром протезов — находить в интернете информацию о том, как другие люди ходят, бегают, занимаются спортом и живут с протезами
- Внимательно относиться к питанию. Избегать фастфудов, быстрых углеводов и сложных блюд. Питаться сбалансировано с большим количеством овощей. Следить за питьевым режимом, отказаться от газированных напитков и алкоголя

# 2

## Заживление шва

**Обычно шов заживает к 14–16 дню  
после ампутации**

---

**Главные задачи — суставная разминка,  
укрепление мышц кора, обучение  
пользованию костылями/коляской**

В этот период важно научиться самостоятельно себя обслуживать, выполнять мелкие бытовые задачи

При односторонней ампутации — уверенно стоять и ходить на костылях, при парной ампутации — пересаживаться на коляску и передвигаться на ней. При односторонней ампутации и отсутствии противопоказаний к осевой нагрузке на сохранную конечность, использовать коляску не рекомендуем.

**Рекомендуем использовать подлокотные  
костыли**

# Что делать?

## На костылях:

- Научиться уверенно вставать/садиться, ходить по лестнице, открывать двери, ходить по ровной местности (в пределах больницы)
- Свободно передвигаться по территории медицинского учреждения

## На коляске:

- Пересаживаться с кровати на коляску/обратно, открывать двери, заезжать в лифт, преодолевать небольшие препятствия в виде порогов
- Свободно передвигаться по территории медицинского учреждения

## Общие:

- Суставная разминка — для сохранения подвижности всех суставов
- Дыхательная гимнастика
- 30–40 минут в день непрерывной кардионагрузки — любое физическое действие на пульсе 100–120 (ходьба на костылях, езда на коляске, работа с резиной)

- Антифантомная гимнастика и профилактика контрактуры — важно учиться сокращать мышцы культи и сохранить максимальную подвижность суставов
- Тренировка мышц кора — пресс и спина участвуют в каждом шаге. При ампутации, во избежание перекосов, особое внимание следует уделить тренировкам на укрепление пресса и спины
- Проприорецепция — для снижения фантомных болей и ускорения восстановления, культю необходимо регулярно массировать. Начинать следует с легких поглаживаний. Это поможет восстановить нормальную чувствительность мягких тканей и способствует принятию своего тела. Места швов при этом пока трогать не следует, им нужно дать время зажить
- Продолжать заботиться о своем питании. Избегать фастфудов, быстрых углеводов и сложных блюд. Питаться сбалансировано с большим количеством овощей. Следить за питьевым режимом, отказаться от газированных напитков и алкоголя



# 3

## Укрепление культуры и подготовка к протезированию

1–2 месяца после ампутации

**Главные задачи — формирование культуры, укрепление всего организма, самостоятельность, готовность к протезированию**

В этот период обычно выписывают из больницы. Швы сняты и теперь главная задача — максимально эффективно подготовиться к протезированию и восстановить автономность

## Что делать?

- После снятия швов приступить к бинтованию культи эластичным бинтом (средней, либо высокой жёсткости). Бинтовать «ёлочкой», создавая средний уровень компрессии, не передавливать культю. Правильное бинтование важно для дальнейшего протезирования и комфортного пользования протезом
- Максимально вернуться к привычной рутине и делать самостоятельно всё, что технически возможно
- Активно заниматься с реабилитологом, тренировать и укреплять весь организм, укреплять мышцы кора, ягодичные и все конечности, увеличивать мобильность суставов
- Продолжать ежедневную суставную разминку и антифантомную гимнастику
- Активно, по 20–30 минут ежедневно, разминать шов и все рубцы на культе, чтобы они стали эластичными
- Выбрать центр протезирования и подготовить все документы, оформить инвалидность и ИПРА, решить, как именно будете протезироваться — за счет государственных механизмов обеспечения / личных средств

- При односторонней ампутации и отсутствии противопоказаний к осевой нагрузке на сохранную конечность — все задачи выполнять на подлокотных костылях, выходить на улицу, гулять
- При парной ампутации научиться пользоваться коляской в быту и на улице. Заезжать / съезжать с пандусов и бордюров, заезжать в транспорт, пересаживаться в машину
- Продолжать заботиться о своем питании. Избегать фастфудов, быстрых углеводов и сложных блюд. Питаться сбалансировано с большим количеством овощей. Следить за питьевым режимом, отказаться от газированных напитков и алкоголя
- Познакомиться с протезистом и определиться с комплектацией протеза

## **Важно**

Задача этого периода вести максимально активный образ жизни. Это способствует восстановительному процессу и улучшает общее состояние организма

# 4

## Протезирование и освоение протеза

**Главные задачи — научиться уверенно и грамотно пользоваться протезом, освоить ходьбу и бытовую деятельность на протезе**

Скорость освоения протеза зависит от нескольких факторов:

- Уровень физической подготовленности и подготовка к протезированию
- Уровень ампутации
- Сопутствующие заболевания / травмы
- Психологическая готовность к протезированию
- Вес, возраст

Чтобы достичь максимального функционала, важно начинать восстановление сразу после ампутации, грамотно готовиться к протезированию и правильно выбрать комплектующие протеза, подходящие вашему стилю жизни и потребностям. Кроме того, важную роль играет удобство культеприёмной гильзы и ваша готовность учиться новому и тренироваться!

## Что делать?

### Стадия: снятие слепка

#### За день до снятия слепка:

- Не менять рацион, не пробовать новой еды / новых напитков. Не есть солёного, острого
- Не пить алкоголь
- Постараться поспать 7–8 часов
- Носить лайнер / бинтоваться согласно графику (8–12 часов в сутки)
- Подготовить с собой шорты на снятие слепка

#### В день снятия слепка:

- Сразу после пробуждения выполнить суставную разминку
- Надеть лайнер / забинтовать культю «ёлочкой» сразу после выполнения суставной разминки
- Взять с собой шорты
- Во время поездки к протезному центру постараться не опускать культю вниз. При ампутации голени, если поездка на машине — положить ногу, не сгибая в колене, на соседнее сидение

# Что делать?

## Стадия: первичная примерка протеза

### За день до примерки протеза:

- Не менять рацион, не пробовать новой еды / новых напитков. Не есть солёного, острого
- Не пить алкоголь
- Постараться поспать 7-8 часов
- Быть в лайнере 10-12 часов в сутки
- Подготовить с собой шорты и кроссовки на примерку протеза. Не забыть кроссовок для протеза
- Подготовить с собой костыли, лучше подлокотные
- Соблюдать гигиену — культю и лайнер мыть каждый вечер с мылом с низким уровнем pH

### В день примерки протеза:

- Сразу после пробуждения выполнить суставную разминку
- Надеть лайнер сразу после выполнения суставной разминки
- Взять с собой кроссовки (и на протез тоже), шорты, костыли
- Во время поездки к центру протезирования, постараться не опускать культю вниз. При ампутации голени, если поездка на машине — положить ногу, не сгибая в колене, на соседнее сидение

- Ожидая примерку протеза не опускать культю вниз
- Соблюдать гигиену — культю и лайнер мыть каждый вечер с мылом с низким уровнем pH

## Дополнительные рекомендации:

- Сразу, с первой примерки, приступать к занятиям с тренером — реабилитологом в школе ходьбы. Здесь мы рекомендуем изначально выбирать протезный центр с хорошим уровнем реабилитации, ведь ваш комфорт на протезе во многом зависит от того, как вы научитесь им пользоваться
- Контроль питания, суставная разминка, комплексы по укреплению мышц культы и кора — это задачи на всю жизнь (в идеале), организму необходимо уделять время и заботиться о нём
- Комфорт жизни с протезом завит от уровня освоения протеза! Чтобы ходить уверенно — нужно тренироваться, верить в себя и помнить — **ТЫ МОЖЕШЬ!**

## Важно

Не пропускать занятия с тренером-реабилитологом и освоить ходьбу и передвижения на протезе под контролем грамотного специалиста. Это позволит восстановить уверенную походку, что сделает жизнь на протезе комфортной

Рекомендации подготовлены  
тренером-реабилитологом Татьяной Воротилиной



Центр протезирования и реабилитации «Динамика»  
сопровождает своих клиентов на каждом этапе

По всем вопросам обращайтесь за бесплатной  
консультацией: **+7 (800) 505-90-37**

- Расширенная гарантия 24 месяца или 36 месяцев  
в зависимости от вида протеза
- Собственный юридический отдел поможет получить  
максимальную сумму по электронному сертификату
- Школа ходьбы с профессиональными  
реабилитологами



[dynamics-orto.ru](https://dynamics-orto.ru)



Telegram

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«ДИНАМИКА-ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ»  
119071, г. Москва, 2-й Донской проезд, д.4  
ИНН 9725127890