

Ортез Malleo TriStep®

Быстрое восстановление после повреждения
связок голеностопного сустава



Quality for life

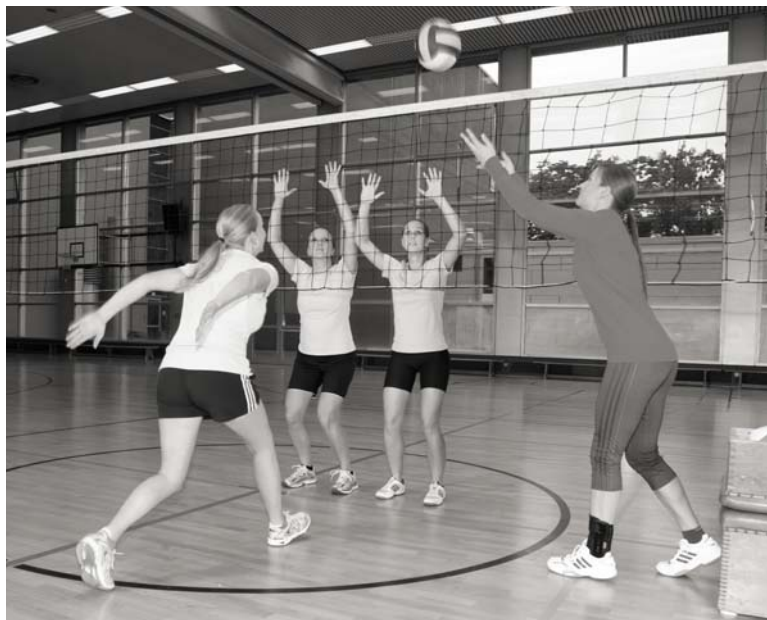


Последствия повреждений связок голеностопного сустава

Повредили связки при падении? Подвернули ногу?

Травмы голеностопного сустава — одни из наиболее распространенных повреждений, которые, к сожалению, могут иметь серьезные отдаленные последствия.

- Примерно половина таких повреждений происходит во время занятий спортом; также нередко это бытовые или производственные травмы.
- После повреждения связок риск повторного травмирования голеностопного сустава возрастает в 2–5 раз. Примерно у 30% пациентов в течение последующих 3-х лет вновь происходит травма. Среди людей, активно занимающихся спортом, этот показатель достигает 73%.
- Половина пациентов испытывают боль во время ходьбы в период от 6 до 18 месяцев после острого повреждения. У 33% пациентов подобные симптомы сохраняются в течение 7–8 лет после первичной травмы.



Современное решение

Три этапа реабилитации — один ортез

В прошлом единственным способом лечения повреждений связок голеностопного сустава считалась операция. После этого на несколько недель накладывалась гипсовая повязка. Современная альтернатива такому лечению — ортез, который обеспечивает максимальную свободу движения при необходимом и достаточном уровне защиты. Malleo TriStep® — многофункциональный ортез, который специально разработан для последовательного применения на всех 3-х этапах лечения.

В ортезе Malleo TriStep® Ваш голеностопный сустав надежно фиксируется после острой фазы травмы. Затем Вы постепенно увеличиваете объем движений. Путем простой подгонки ортез легко адаптируется к каждому этапу лечения. После консультации с лечащим врачом Вы можете дополнить лечение комплексом упражнений Malleo Move (смотрите далее).

► Преимущества

- Ортез легко адаптируется для применения на всех 3-х этапах лечения.
- Подошвенная шина предотвращает нежелательные движения стопы в подошвенном направлении.
- Возможность индивидуальной подгонки для максимального комфорта ношения.
- Простота конструкции обеспечивает быстрое надевание и снятие ортеза.
- Комплекс специальных упражнений Malleo Move для ускорения реабилитации.

Применение ортеза для трехэтапной реабилитации Malleo TriStep®

Процесс восстановления при травме голеностопного сустава всегда индивидуален. Описанные этапы являются примерными и отражают опыт реабилитации после наиболее частых форм повреждений.

Продолжительность лечения может меняться. Ваш лечащий врач должен определить, на какой стадии восстановления Вы находитесь и как следует отрегулировать ортез.

Экссудативная фаза (повреждение, отек)

1–3 день (максимально до 14 дней)



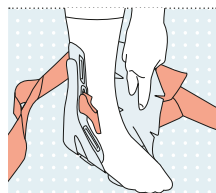
▣ Рекомендации

- Лечение следует проводить по правилу PRICE:
P (защита), **R** (покой), **I** (холод), **C** (компрессия), **E** (возвышенное положение).
- На первом этапе для достижения требуемой степени иммобилизации используйте ортез Malleo TriStep с подошвенной шиной и полуэластичным фиксирующим ремнем.
- В течение дня ортез можно носить с широкой обувью.

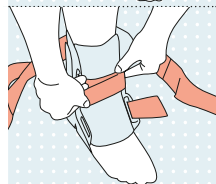
▣ Цели

- Облегчение боли.
- Уменьшение отечности.

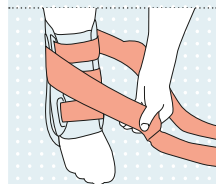
- Расстегните все застёжки «велькро».
- Разместите стопу в ортезе так, чтобы она находилась под прямым углом к голени.



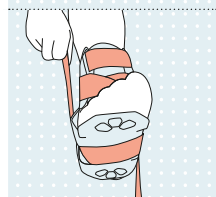
- Сначала застегните среднюю застёжку «велькро», затем — нижнюю, затем — верхнюю.



- Теперь застегните фиксирующий ремень. Возьмите наружный конец ремня и пропустите его наискосок сначала через тыл стопы кнутри, затем под подошвенной частью и обратно на наружную сторону ортеза.



- Закрепите конец ремня снаружи в верхней части ортеза.
- Повторите предыдущий шаг в противоположном направлении с внутренним концом ремня.



Пролиферативная фаза (заживление)

4–28 день



▣ Рекомендации

- В течение дня носите ортез с фиксирующим ремнем.
- Ночью используйте также подошвенную шину. Это не даст стопе поворачиваться кнутри во время сна, особенно, если вы лежите на спине или на боку. Такое положение создает значительное напряжение в мягких тканях на внешней стороне голеностопного сустава и повышает риск повторного повреждения связок сустава в течение ночи.

▣ Цели

- Постепенное расширение объема движений.
- Динамическая стабилизация за счет стимуляции собственного мышечного аппарата.

Репаративная фаза (восстановление тканей)

После 29 дня



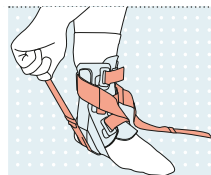
▣ Рекомендации

- Носите ортез без подошвенной шины и фиксирующего ремня.
- В зависимости от тяжести травмы, Вы можете продолжать использовать фиксирующий ремень по мере необходимости.
- По окончании Этапа 3 Вы можете продолжить ношение ортеза для предотвращения повторного повреждения связок голеностопного сустава.

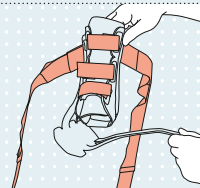
▣ Цели

- Динамическая стабилизация за счет активации собственных мышц и восстановление объема движений.
- Улучшение координации и равновесия.

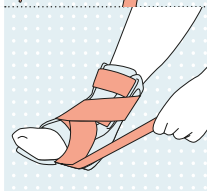
- Расстегните фиксирующий ремень, чтобы удалить подошвенную шину.



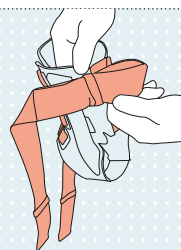
- Отсоедините подошвенную шину и в течение дня используйте ортез без нее.
- Разместите стопу в ортезе и застегните застежки «велькро» так же, как Вы делали на Этапе 1.



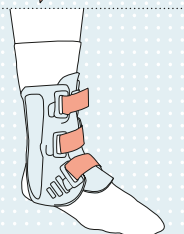
- Застегните фиксирующий ремень так же, как Вы делали на Этапе 1.
- Используйте подошвенную шину в составе ортеза в ночное время.



- Отсоедините фиксирующий ремень перед надеванием ортеза.
- Разместите стопу в ортезе и застегните застежки «велькро» так же, как Вы делали на Этапе 1.



- На Этапе 3 используйте ортез без подошвенной шины и фиксирующего ремня.
- В зависимости от степени выраженности травмы, ортез можно продолжать использовать с фиксирующим ремнем, например, при занятиях спортом. Подошвенную шину также можно прикреплять к ортезу для дополнительной фиксации стопы в ночное время.



Комплекс упражнений Malleo Move

Проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом перед тем, как начать выполнять упражнения. Уточните, на каком этапе реабилитации Вы сейчас находитесь и какая нагрузка допустима на голеностопный сустав.



Важная информация

- При выполнении всех упражнений для динамической стабилизации (Этап 2) очень важно поддерживать вертикальное положение туловища. Смотрите прямо перед собой, а не на травмированную ногу. Избегайте дополнительных движений туловищем и руками. Упростите упражнение, если Вам трудно сохранять равновесие.
 - Приведенная продолжительность упражнений и число повторений являются общими рекомендациями, от которых можно отступить в Вашем конкретном случае.
 - Если Вы испытываете дискомфорт во время или после выполнения упражнений, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к Вашему лечащему врачу или инструктору по лечебной физкультуре.
 - Пожалуйста, следуйте соответствующим инструкциям для каждого упражнения.
 - Избегайте перенапряжения, чтобы не подвергать себя травмам.
 - Если Вы не уверены, что сможете выполнить какое-либо упражнение, следует пропустить его и, возможно, попробовать позже.
 - Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или инструктором по лечебной физкультуре, чтобы подобрать упражнения, подходящие для Вашего физического состояния.
- Мы не несем ответственности за неправильное выполнение упражнений. Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом или инструктором по лечебной физкультуре перед началом выполнения упражнений.

Этап 1: Иммобилизация

1–3 день (максимально до 14 дней)

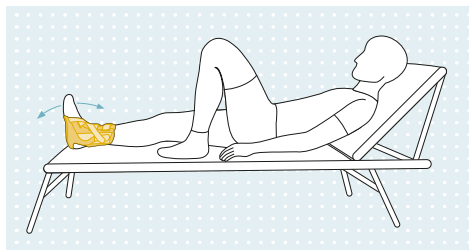
1. Сгибание и разгибание пальцев стопы

Исходное положение

- Лежа на спине, на удобной поверхности.
- Стопа в нейтральном положении (угол 90°).

Упражнение:

- Потяните пальцы стопы на себя.
- Затем согните пальцы, насколько позволяет ортез.
- Выполняйте упражнение не спеша (движение в каждом направлении должно занимать 2 сек.).
- **ВАЖНО:** движения стопы и пальцев не должны причинять боль.



Частота выполнения

- 8–10 повторений в течение дня (например, каждый час).
- Делайте достаточные перерывы для отдыха, особенно в первые дни тренировок, чтобы не допустить перегрузки.

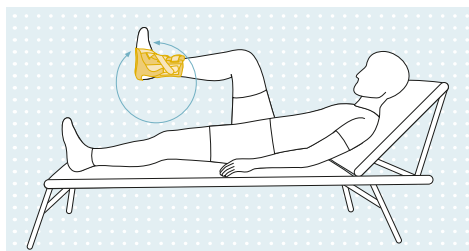
2. Упражнение «Велосипед»

Исходное положение

- Лежа на спине, на удобной поверхности.
- Стопа в нейтральном положении (угол 90°).

Упражнение:

- Выполняйте вращение в воздухе больной ногой, как будто крутите педали.
- Делайте упражнение равномерно, ритмично и медленно (по 3 секунды в каждом направлении).
- **ВАЖНО:** движения стопы и пальцев не должны причинять боль.



Частота выполнения

- 15 секунд в одном направлении, 10 секунд пауза, затем 15 секунд в противоположном направлении.
- 5–10 повторений в течение дня (например, каждый час).
- Делайте достаточные перерывы для отдыха, особенно в первые дни тренировок, чтобы не допустить перегрузки.

Этап 2: Динамическая стабилизация

4–28 день

3. Сгибание и разгибание в голеностопном суставе

Исходное положение

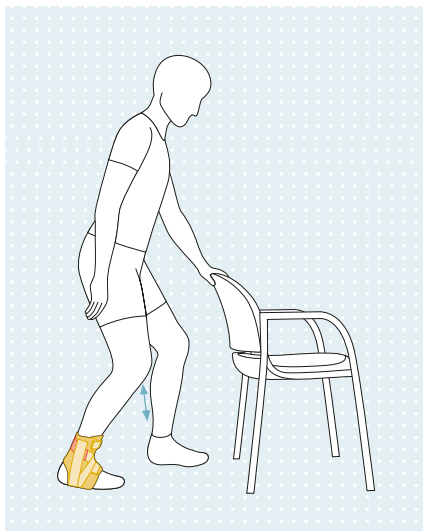
- Ноги на ширине плеч.
- В начале Этапа 2 опирайтесь, в основном, на здоровую ногу.
- Для страховки вначале придерживайтесь одной рукой за спинку стула.

Упражнение:

- Слегка присядьте, медленно сгибая ноги в коленях.
- Снова выпрямитесь.
- Во время упражнения держите стопы параллельно, колени слегка разведены.
- Старайтесь не сводить колени вместе.

Частота выполнения

- Приседание и выпрямление в ходе упражнения занимает по 3 секунды.
- 3 раза по 10 повторений, дважды в день.



4. Мах здоровой ногой вперед и назад

Исходное положение

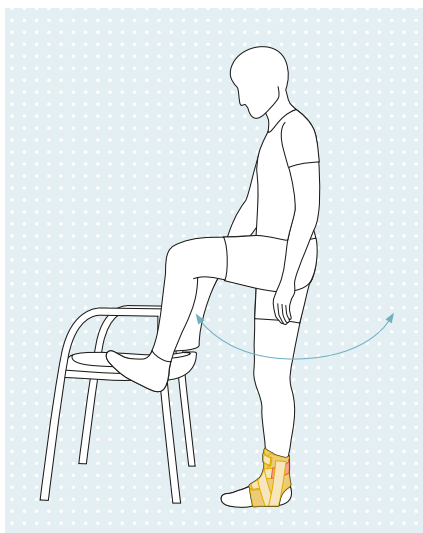
- Стоя на травмированной ноге.
- Для страховки будьте рядом с надежной опорой.

Упражнение:

- Приподнимите и согните в колене здоровую ногу.
- Медленно перемещайте согнутую ногу вперед и назад (по 4 секунды в каждом направлении).
- Туловище и опорная нога должны быть выпрямлены.
- Со временем старайтесь не держаться за опору.

Частота выполнения

- По 20 секунд, два раза в день.



5. Упражнение с балансировочным диском* на развитие силы

Исходное положение

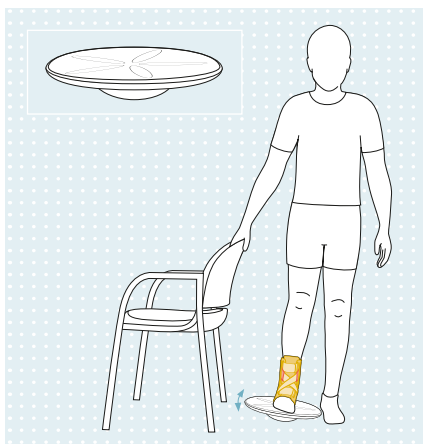
- Стоя травмированной ногой на балансировочном диске.
- Пятка здоровой ноги слегка приподнята, опора на передний отдел стопы.

Упражнение:

- Вначале удерживайте равновесие в нейтральном положении (стопа травмированной ноги под углом 90° к голени).
- Затем постарайтесь осторожно наклонить внутренний край диска к полу, а затем вернуть его в нейтральное положение.

Частота выполнения

- По 30–60 секунд, несколько раз в день.



6. Упражнение с балансировочным диском с опорой на одно колено, вариант I

Исходное положение

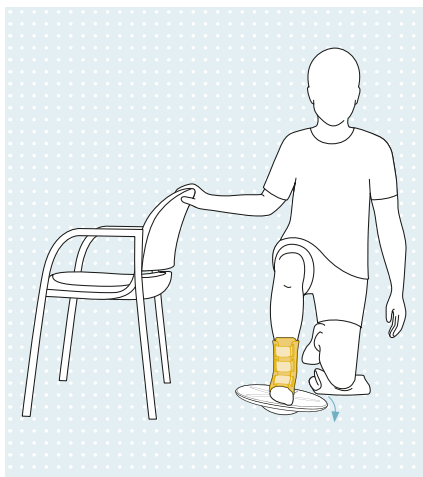
- Поставьте травмированную ногу на балансировочный диск.
- Обопритесь коленом здоровой ноги на мягкую подстилку (например, на сложенное в несколько раз полотенце).

Упражнение:

- В начале удерживайте равновесие в нейтральном положении, не позволяя балансировочному диску наклоняться.
- Затем постарайтесь осторожно наклонить внутренний край диска к полу и вернуть его в нейтральное положение.

Частота выполнения

- По 15–60 секунд, 2–3 раза в день.



*Рекомендации для всех упражнений на балансировочном диске

- Убедитесь, что поверхность, на которой вы занимаетесь, не скользкая.
- В начале занятий подложите под внешний край диска книгу или стопку бумаги.
- Имейте в виду, что Ваша здоровая нога несет половину веса тела.
- Не допускайте переноса всего веса тела на травмированную ногу.
- Балансировочный диск для выполнения комплекса упражнений в ортезе Malleo TriStep® можно приобрести в любом ортопедическом салоне или интернет-магазине.

Этап 3: Восстановление

После 29 дня

7. Упражнение с балансировочным диском с опорой на одно колено, вариант II

Исходное положение

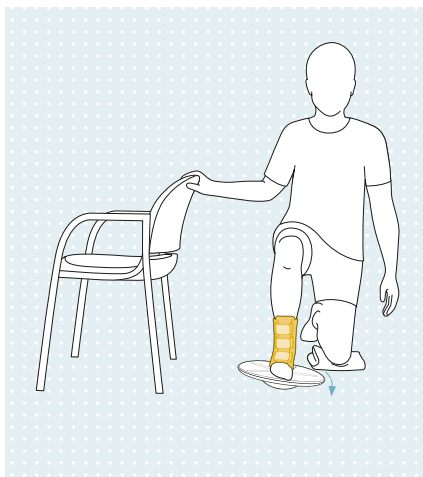
- Поставьте травмированную ногу, на балансировочный диск.
- Обопритесь коленом здоровой ноги на мягкую подстилку (например, на сложенное в несколько раз полотенце).

Упражнение:

- В начале удерживайте равновесие в нейтральном положении, не позволяя балансировочному диску наклоняться.
- Затем постарайтесь осторожно наклонить внутренний край диска к полу, работая только голеностопным суставом, и вернуть его в нейтральное положение.
- Во время упражнения не смещайте колено травмированной ноги в сторону.

Частота выполнения

- По 10–30 секунд, например, каждый час.



8. Сгибание в колене, стоя на мягкой поверхности

Исходное положение

- Поставьте травмированную ногу на мягкую поверхность (например, на сложенное в несколько раз полотенце).
- Убедитесь, что поверхность не скользкая.
- Сделайте выпад вперед, как на рисунке.
- По возможности, перенесите вес тела на травмированную ногу.

Упражнение:

- Медленно сгибайте и разгибайте ногу в колене (по 4 секунды в каждом направлении: вверх-вниз).
- Вы также можете поворачивать голову попеременно в разные стороны.
- Избегайте дополнительных движений.



▣ Варианты

1. Для увеличения нагрузки можно поставить ноги на большем расстоянии друг от друга.
2. Выполняйте упражнение, стоя на кончиках пальцев.

▣ Частота выполнения

- 5–10 повторений с 5-секундным перерывом, 3 раза в день.

9. Удержание равновесия, стоя на одной ноге

▣ Исходное положение

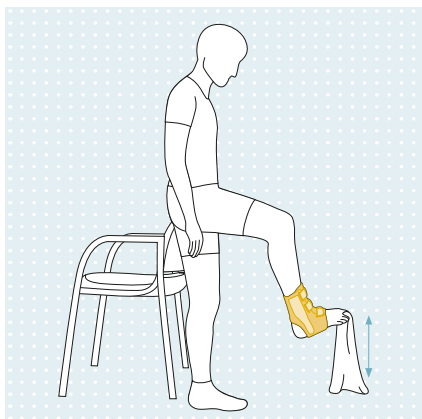
- Положите полотенце на пол перед собой.
- Стойте на здоровой ноге.

▣ Упражнение:

- Возьмите полотенце пальцами травмированной ноги и согните ее в колене.
- Двигайте ногой вверх-вниз.
- Вы также можете поворачивать голову попеременно в разные стороны.
- Избегайте дополнительных движений.
- Поменяйте опорную ногу.

▣ Частота выполнения

- 15 повторений, несколько раз день.



10. Сгибание в колене, стоя на одной ноге

▣ Исходное положение

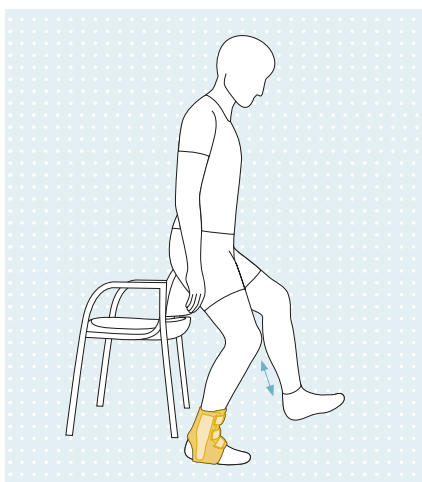
- Стоя на травмированной ноге.
- Большую часть веса перенесите на передний отдел стопы, большой палец плотно прижат к полу.
- Остальные пальцы стопы должны быть прямыми.
- Опорная нога выпрямлена.

▣ Упражнение:

- Медленно сгибайте и разгибайте опорную ногу в колене (по 4 секунды в каждом направлении).
- Вы также можете поворачивать голову попеременно в разные стороны.
- Избегайте дополнительных движений.
- **ВНИМАНИЕ:** это упражнение сопряжено с риском травмирования, будьте очень осторожны при его выполнении!

▣ Частота выполнения

- 5–10 повторений, 2–3 раз в день.



11. Наклоны стопы в стороны на балансировочном диске

Исходное положение

- Стоя на травмированной ногой на балансировочном диске.
- Здоровая нога опирается на передний отдел стопы, пятка слегка приподнята.
- Зафиксируйте балансировочный диск в нейтральном положении.

Упражнение:

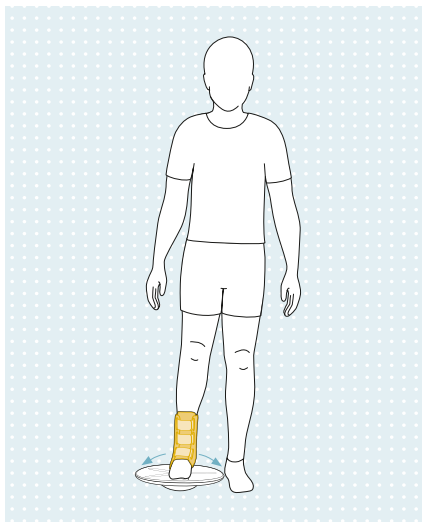
- Опускайте наружный край диска, пока тот не коснется пола, затем медленно верните стопу в нейтральное положение.

Варианты

1. Опускайте внутренний край диска, пока тот не коснется пола, затем верните стопу в нейтральное положение.
2. Стоя на одной ноге, удерживайте равновесие на балансировочном диске.

Частота выполнения

- По 30–60 секунд, с 5-секундным перерывом между упражнениями.



12. Дополнительные упражнения на балансировочном диске

Исходное положение

- Стоя травмированной ногой на балансировочном диске.
- Здоровая нога опирается на передний отдел стопы, пятка приподнята.
- Зафиксируйте балансировочный диск в нейтральном положении.

Упражнение:

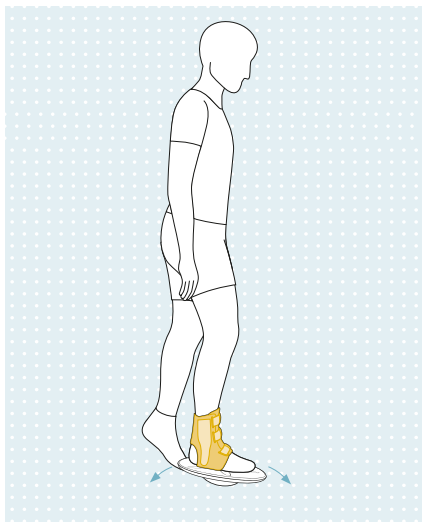
- Опускайте передний край диска, пока тот не коснется пола, затем медленно верните стопу в нейтральное положение.

Варианты

1. Опускайте задний край диска, пока тот не коснется пола, затем медленно верните стопу в нейтральное положение.
2. Стоя на одной ноге, удерживайте равновесие на балансировочном диске.

Частота выполнения

- По 30–60 секунд, с 5-секундным перерывом между упражнениями.



13. Упражнение на укрепление голеностопного сустава

▶ Исходное положение

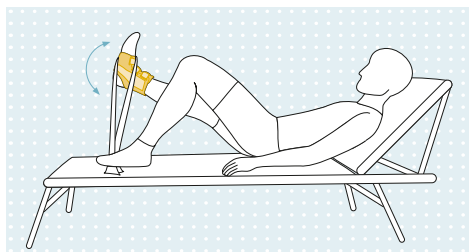
- Лежа на спине на удобной поверхности.
- Оберните эластичную резиновую ленту вокруг травмированной стопы, концы ленты зафиксируйте здоровой ногой.

▶ Упражнение:

- Разверните травмированную стопу подошвой слегка кнаружи.
- Осторожно разверните стопу подошвой кнутри, затем верните в исходное положение.
- При выполнении упражнения старайтесь не совершать движений бедром.

▶ Частота выполнения

- 5 подходов по 10 повторений, с 5-секундным перерывом между подходами, 2–3 раза в день.





www.facebook.com/ottobock.russia

Хотите быть всегда в курсе событий? Участвовать в акциях и получать призы? Комментировать, спрашивать и оперативно получать ответы на все ваши вопросы? Тогда присоединяйтесь!



www.vk.com/ottobockrussia

Важные новости, интересные мероприятия, новинки и многое другое. Эта страница для живого общения с нашими друзьями. Оставайтесь на связи!



www.youtube.com/ottobockrussia

Тематические видео, а также выставки, конкурсы красоты, спортивные соревнования и другие яркие события на нашем канале. Будьте в курсе последних событий.



www.instagram.com/ottobockinrussia

Делитесь с нами фотографиями и видео своих успехов с хэштегом #ottobockinrussia, а мы приложим все усилия, чтобы помочь вам вернуть прежний уровень качества жизни.

Группа компаний ОТТО БОКК в России

143441, Московская область, Красногорский район,
д. Путилково, уч. 69 км МКАД, бизнес-парк «Гринвуд», строение 7
тел.: +7 (495) 564-83-60 • факс: +7 (495) 564-83-63
info@ottobock.ru • www.ottobock.ru