**Просто ПКС**

**Общие:**

 Реабилитационная терапия (консультация врача-реабилитолога);

 Ношение компрессионного трикотажа на оперированной нижней конечности – 21 день;

 Перевязки – 1 раз в 3-5 суток с применением бесспиртовых антисептиков (Бетадин, Мирамистин, Хлоргексидин или аналоги);

 Снятие швов через 12-14 суток после операции;

 Ксарелто 10 мг 1 раз в сутки – в течение 3 недель после операции;

 При боли: Нимесил 100 мг. 2 раза к сутки, по 1 пакетику после еды, ЛИБО Нурофен 400 мг 1 таблетка до 3 раз в сутки СТРОГО после еды ЛИБО Эффералган 500 мг 1 таблетка до 6 раз в сутки;

 Контролок 20 мг 1 таблетка на весь срок приема НПВС (Нурофен, Нимесил);

**Объём движений и нагрузка:**

 Начало движений в оперированном коленном суставе с 8-х суток после операции во время лечебной гимнастики;

 Ношение тутора на оперированной нижней конечности 3 недели;

 Ограничение сгибания в оперированном коленном суставе до 900 в течение 4-х недель после операции, до 110 градусов с 4 по 8 неделю после операции, далее до 135 градусов – с 8 недели до 12 недели после операции;

 Ходьба при помощи костылей без нагрузки на оперированную нижнюю конечность в течение 1 недели, далее в течение 2 недели - частичная нагрузка на ногу (20 кг), в течение 3 недели - 40 кг, далее - полная нагрузка на ногу;

 Спортивные нагрузки не раньше, чем через 6 месяцев после операции после консультации травматолога-ортопеда.

**Повторный осмотр:**

 Клинический контроль через 1,5, 3, 6, 12 месяцев после операции;

 Контрольное МРТ-исследование оперированного коленного сустава через 3; 6; 12 месяцев после операции (выполнение МРТ обязательно на аппарате с мощностью применяемого магнитного поля не менее 1,5 Тл);

 Целесообразен курс внутрисуставных инъекций для оперированного коленного сустава препаратов гиалуроновой кислоты через 4-6 недель после операции;

 В случае ухудшения состояния (усиления болевого синдрома, увеличения отека, повышения температуры, покраснения или появления отделяемого в области послеоперационной раны) срочно обратиться в РТП по месту жительства.

**ПКС + шов мениска**

**Общие:**

 Реабилитационная терапия (консультация врача-реабилитолога);

 Ношение компрессионного трикотажа на оперированной нижней конечности – 6 недель после операции;

 Перевязки – 1 раз в 3-5 суток с применением бесспиртовых антисептиков (Бетадин, Мирамистин, Хлоргексидин или аналоги) по предварительной записи;

 Снятие швов через 12-14 суток после операции по предварительной записи;

 Ксарелто 10 мг 1 таблетка 1 раз в сутки в течение 6 недель после операции;

 При боли: Нимесил 100 мг. 2 раза к сутки, по 1 пакетику после еды, ЛИБО Нурофен 400 мг 1 таблетка до 3 раз в сутки СТРОГО после еды ЛИБО Эффералган 500 мг 1 таблетка до 6 раз в сутки;

 Контролок 20 мг 1 таблетка на весь срок приема НПВС (Нурофен, Нимесил);

Объем движений и нагрузка:

**Объём движений и нагрузка:**

 Иммобилизация оперированной нижней конечности в туторе в течение 3 недель;

 Начало разработки движений в коленном суставе через 3 недели с момента операции;

 Ограничение сгибания в оперированном коленном суставе до 900 в течение 6 недель после операции, до 110 градусов с 6 по 8 неделю после операции, далее до 135 градусов – с 8 недели до 3-х месяцев после операции;

 Ходьба при помощи костылей без нагрузки на оперированную нижнюю конечность в течение 3 недель, далее с 4 недели - частичная нагрузка на ногу (20 кг), с 5 недели - 40 кг, далее с 6-7 недели полная нагрузка на ногу;

 Ограничение спортивных нагрузок в течение 6-7 месяцев после операции, возврат к нагрузкам после консультации травматолога-ортопеда.

**Повторный осмотр:**

 Клинический контроль через 1,5, 3, 6, 12 месяцев после операции с актуальными рентгенограммами и МРТ коленного сустава (выполнение МРТ обязательно на аппарате с мощностью применяемого магнитного поля не менее 1,5 Тл);

 Целесообразен курс внутрисуставных инъекций препаратов гиалуроновой кислоты в оперированный коленный сустав через 6 недель после операции.

 В случае ухудшения состояния (усиления болевого синдрома, увеличения отека, повышения температуры, покраснения или появления отделяемого в области послеоперационной раны) срочно обратиться в РТП по месту жительства.

**Отёк после АСК**

1. Консультация реабилитолога в плановом порядке;
2. Минимизировать нагрузку на оперированную нижнюю конечность;
3. Возвышенное положение оперированной нижней конечности;
4. Холод местно по 15-20 минут 5-6 раз в сутки в течение 5 суток;
5. Продолжить использовать компрессионный трикотаж для оперированной нижней конечности;
6. Дополнительное эластичное бинтование оперированного коленного сустава;
7. Вольтарен-гель + Долобене-гель - местно, на область оперированного коленного сустава 3 раза в сутки в течение 14 дней (послеоперационные повязки должны оставаться чистыми);
8. Нурофен 400 мг 1 таблетка 2 раза в сутки через 30 минут после приёма пищи в течение 5 дней;
9. Контролок 40 мг 1 таблетка на весь срок приема НПВС (Нурофен).

**База для стационарного дневника**

1. Плановая терапия согласно листу назначений, рекомендациям специалистов и назначениям лечащего врача;
2. Обезболивание по показаниям;
3. Активизация;
4. Реабилитация;
5. Дополнительные лабораторные и инструментальные методы обследования по клинической необходимости.