**Подагра**

1. Возвышенное положение [ШАБЛОН] конечности;
2. Холод местно (не на кожу, через ткань!!!) 2-3 раза в день на 15-20 минут в течение 3-4 дней;
3. Исключить физические нагрузки на [ШАБЛОН] конечность;
4. Исключить термопроцедуры (бани, сауны, горячие ванны) до спадения отёка (12-14 дней);
5. При болях: Аркоксиа 90 мг 1 таблетка в день после еды (максимум 7 дней), ЛИБО 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;
6. Контролок 20 мг 1 таблетка на весь срок приема НПВС (Аркоксиа, Нурофен, Нимесил);
7. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
8. Ограничение в пищевом рационе мясных продуктов до 1 раза в неделю, кофе до 1 раза в неделю, рыбы до 1 раза в день, полное исключение алкоголя;
9. Консультация ревматолога в плановом порядке;
10. Ношение свободной обуви.

**Бурсит**

1. Исключение физических нагрузок, вовлекающих локтевой сустав в течение 4 недель;
2. Исключение термопроцедур в течение не менее 2 недель;
3. Эластичная компрессия (эластичный бинт, компрессионный рукав, мягкий ортез), ношение днем в течение 10 дней;
4. Ксефокам 8 мг 1 таблетка 2 раза в день СТРОГО после еды в течение 5 дней + Париет 20 мг 1 таблетка 1 раз в день утром до завтрака;
5. Аркоксиа 90 мг 1 таблетка 1 раз в день после еды в течение 5-7 дней при сохранении отека;
6. Эриус 4 мг 1 таблетка 1 раз в день в течение 7 дней;
7. Вольтарен/Долобене/Дип-Рилиф 3 раза в день, мягкий массаж от периферии к телу в течение 2-3 минут на 10-14 дней;
8. Лед на область локтевого сустава 3-5 раз в день на 20-30 минут в течение 4 дней (не на кожу, через ткань!);
9. Решение вопроса относительно пункции области локтевой сумки на консультации травматолога-ортопеда в РТП по месту жительства через 3 суток.

**Голеностоп мягкотканая херня (ушиб)**

1. Разумное ограничение физической нагрузки в течение не менее 3 недель;
2. Ограничение спортивных нагрузок в течение не менее 5-6 недель (бег, прыжки, силовые нагрузки);
3. Поддерживающий голеностопный ортез (например, LEVAMED Active ИЛИ LEVAMED E+motion), ЛИБО эластичное бинтование конечности в течение последующих 2 недель;
4. Дополнительная опора (костыли-канадки) - в зависимости от выраженности болевых ощущений ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СИММЕТРИИ ШАГА (или ходьба укороченным шагом);
5. Возвышенное положение нижней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
6. Лед на область голеностопного сустава (не на кожу, через ткань!!!) 2-3 раза в день на 15-20 минут в течение 3-4 дней;
7. 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;
8. Омез 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
9. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
10. Ксарелто 10 мг 1 таблетка 1 раз в сутки на весь срок ходьбы с дополнительной опорой;
11. Консультация реабилитолога в плановом порядке для формулирования плана восстановительного лечения;
12. МРТ [ШАБЛОН] голеностопного сустава в плановом порядке с последующей консультацией травматологом-ортопедом.

**Адгезивный капсулит**

1. Комплексное консервативное лечение: консультация реабилитолога, массаж (лимфодренажный + миофасциальный релиз), физиолечение (магнитотерапия, УВЧ, электрофорез), лечебная физкультура (пассивная разработка движений);
2. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
3. Целебрекс 100 мг по 1 таблетке через 30 минут после приёма пищи при боли;
4. Контролок 20 мг 1 таблетка 1 раз в сутки - на весь срок приема НВПС (Целебрекс);
5. При сохранении жалоб - решение вопроса об инъекции препарата Дипроспан в полость плечевого сустава и субакромиальное пространство;
6. МРТ [ШАБЛОН] плечевого сустава в плановом порядке с последующей консультацией травматологом-ортопедом.

**Субакромиальный импинджмент-синдром**

1. Комплексное консервативное лечение: консультация реабилитолога, массаж (миофасциальный релиз - надостная, подостная, малая грудная, подлопаточная, леватор лопатки), физиолечение (магнитотерапия, УВЧ, электрофорез), лечебная физкультура (стретчинг + силовая программа, плавание, гимнастика лежа), мягкие техники мануальной терапии;
2. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
3. 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;
4. При интенсивной боли: Ксефокам 8 мг 1 таблетка до 2 раз в сутки СТРОГО после еды;
5. Контролок 20 мг 1 таблетка 1 раз в сутки - на весь срок приема НВПС (Нимесил, Нурофен, Ксефокам);
6. МРТ [ШАБЛОН] плечевого сустава в плановом порядке с последующей консультацией травматологом-ортопедом.

**Ребра**

1. Консультация врача общей практики/терапевта или пульмонолога в плановом порядке;
2. Дыхательная гимнастика 5-7 раз в сутки - 2 недели;
3. 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;
4. При интенсивной боли: Ксефокам 8 мг 1 таблетка до 2 раз в сутки СТРОГО после еды;
5. Контролок 20 мг 1 таблетка 1 раз в сутки - на весь срок приема НВПС (Нимесил, Нурофен, Ксефокам);
6. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
7. Пластырь Версатис местно 1 раз в день (каждые 12 часов) в течение 7-ми дней;
8. Ежедневный контроль температуры тела в течение 14 дней;
9. Минимизировать физические нагрузки, исключить спортивные нагрузки в течение 2 месяцев;
10. При ухудшении состояния - обращение в ЛПУ в срочном порядке;
11. Контрольная рентгенография грудной клетки, УЗИ плевральных полостей и осмотр травматолога-ортопеда в РТП по месту жительства через 3 дня.

**Укус собаки**

1. Повторная вакцинация КОКАВ по 1,0 мл на 3, 7, 14, 30 и 90 день в РТП по месту жительства;
2. **Запрещается** употребление каких-либо **спиртных напитков** в течение всего курса прививок и 6-ти месяцев после его окончания. Следует также избегать переохлаждения, перегревания области укуса на весь срок иммунизации;
3. Возвышенное положение [ШАБЛОН] конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
4. Аугментин 875+125 мг 1 таблетка 2 раза в сутки - 6 дней, [ЛИБО] Амоксиклав (875+125) 1000 мг 1 таблетка 2 раза в сутки 6 дней;
5. Бифиформ 1 капсула 3 раза в день на весь срок приема антибактериального препарата;
6. Холод местно (через ткань!), по 30-40 минут, 5 раз в сутки - 5 дней;
7. 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;
8. Омез 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
9. Перевязки через день до момента заживления (с применением бесспиртовых антисептиков Бетадин, Мирамистин).

**Укус кошки**

1. Повторная вакцинация КОКАВ по 1,0 мл на 3, 7, 14, 30 и 90 день в РТП по месту жительства;
2. **Запрещается** употребление каких-либо **спиртных напитков** в течение всего курса прививок и 6-ти месяцев после его окончания. Следует также избегать переохлаждения, перегревания области укуса на весь срок иммунизации;
3. Возвышенное положение [ШАБЛОН] конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
4. Doxycycline (Доксициклин; Юнидокс Солютаб) 100 мг 1 таблетка 2 раза в день - 7 дней;
5. Metronidazole (Метронидазол) 500 мг 3 раза в день 3 дня;
6. Бифиформ 1 капсула 3 раза в день на весь срок приема антибактериального препарата;
7. Холод местно (через ткань!), по 30-40 минут, 5 раз в сутки - 5 дней;
8. 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;
9. Омез 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
10. Перевязки через день до момента заживления (с применением бесспиртовых антисептиков Бетадин, Мирамистин).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Посттравматическая нейропатия** | |  |
| Медикаментозные методы лечения: | |
| 1. S. Mexidoli 2.0 ml + S. NaCl 0.9% 5.0 ml в/в струйно 1 раз в день; 2. S. Trentali 5.0 ml + S. NaCl 0.9% 250.0 ml в/в капельно 1 раз в день; 3. S. Actovegini 5.0 ml + S. NaCl 0.9% 250.0 ml в/в капельно 1 раз в день; 4. T. Finlepsini (Carbamazepini) 200 mg по 1/4 т. утром и в обед, 1/2 т. на ночь; 5. S. Milgamma 2.0 ml в/м 1 раз в день. |  |
| Немедикаментозные методы лечения: | |
| 1. Консультация ФТО и ЛФК с целью проведения лечения острой нейропатии. |  |

**Посттравматическая нейропатия только таблетки**

1. Нейромидин 20 мг 1 раз в сутки в течение 2 недель;
2. Нейромультивит (В1, В6, В12) - 1 таблетка 1 раз в сутки в течение 2 недель;

**Разрыв связок голеностопного сустава**

1. Возвышенное положение [ШАБЛОН] нижней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
2. Лед на область голеностопного сустава (не на кожу, через ткань!!!) 2-3 раза в день на 15-20 минут в течение 7 дней;
3. Иммобилизация [ШАБЛОН] нижней конечности задней лонгетной повязкой/полужестким ортезом в течение 2-3-4 недель, далее замена на полужесткий ортез с иммобилизацией в течение 2 недель;
4. Дополнительная опора (костыли-канадки) - в зависимости от выраженности болевых ощущений ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СИММЕТРИИ ШАГА (или ходьба укороченным шагом);
5. 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;
6. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
7. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней после снятия лонгеты;
8. Ношение компрессионного трикотажа 2 класса компрессии на нижней конечности в течение всего периода иммобилизации;
9. Ксарелто 10 мг 1 таблетка 1 раз в сутки на весь срок ходьбы с дополнительной опорой;
10. Исключить физические и спортивные нагрузки на нижнюю конечность в течение 6-8 недель;
11. Исключить любые гипертермические процедуры (сауны, бани, горячие ванны) в течение всего периода иммобилизации;
12. Консультация реабилитолога в плановом порядке для формулирования плана восстановительного лечения;
13. МРТ [ШАБЛОН] голеностопного сустава в плановом порядке с последующей консультацией травматологом-ортопедом.

**Медиальная коллатеральная связка коленного сустава + другие связки**

1. Ограничение спортивных нагрузок в течение 5-6 недель (бег, прыжки, силовые нагрузки);
2. Иммобилизация [ШАБЛОН] коленного сустава прямым ортезом в течение 3 недель;
3. Ношение компрессионного трикотажа 2 класса компрессии/эластичное бинтование конечности на нижней конечности в течение всего периода иммобилизации;
4. Дополнительная опора (костыли-канадки) - в зависимости от выраженности болевых ощущений ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СИММЕТРИИ ШАГА (или ходьба укороченным шагом);
5. Возвышенное положение [ШАБЛОН] нижней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
6. Холод на область [ШАБЛОН] коленного сустава (не на кожу, через ткань!!!) 2-3 раза в день на 15-20 минут в течение 3-4 дней;
7. 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;
8. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
9. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
10. Ксарелто 10 мг 1 таблетка 1 раз в сутки на весь срок ходьбы с дополнительной опорой;
11. МРТ [ШАБЛОН] коленного сустава в плановом порядке с последующей консультацией травматологом-ортопедом.

**Лодыжки консервы**

1. Возвышенное положение [ШАБЛОН] нижней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
2. Лед на область голеностопного сустава (не на кожу, через ткань!!!) 2-3 раза в день на 15-20 минут в течение 7 дней;
3. Иммобилизация голеностопного сустава задней лонгетной повязкой в течение 12-14 дней, далее по спадению отека замена на циркулярную повязку. Общий срок иммобилизации 6 недель;
4. Ходьба без нагрузки на травмированную нижнюю конечность при помощи костылей;
5. 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;
6. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
7. Ксарелто 10 мг 1 таблетка 1 раз в сутки на весь срок иммобилизации;
8. Исключить физические и спортивные нагрузки на травмированную нижнюю конечность в течение 3 месяцев с момента травмы;
9. Контрольная рентгенография через 7 дней с повторной консультацией врачом-травматологом.

**Перелом пальца стопы**

1. Пластырная иммобилизация [ШАБЛОН] пальцев стопы в течение 4-5 недель, самостоятельная замена пластыря по мере необходимости;
2. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;
3. Возвышенное положение стопы в течение 7-10 дней;
4. 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;
5. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
6. Исключить физические и спортивные нагрузки на травмированную нижнюю конечность в течение 1.5 месяцев с момента травмы;
7. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
8. Ношение широкой, удобной обуви на плоской подошве в течение всего периода иммобилизации;
9. Контрольная рентгенография через 7 дней с повторной консультацией врачом-травматологом.

**ПХО нижней конечности**

1. Возвышенное положение травмированной нижней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;

2. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;

3. Перевязки через день до снятия швов (с применением бесспиртовых антисептиков Бетадин, Мирамистин);

4. Снятие швов через через 14 дней в РТП по месту жительства/у хирурга в поликлинике;

5. 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;

6. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);

7. Исключить физические и спортивные нагрузки на травмированную нижнюю конечность в течение 1 месяца с момента травмы;

1. Аугментин 875+125 мг 1 таблетка 2 раза в сутки - 6 дней, [ЛИБО] Амоксиклав (875+125) 1000 мг 1 таблетка 2 раза в сутки 6 дней;
2. Бифиформ 1 капсула 3 раза в день на весь срок приема антибактериального препарата;

**ПХО верхней конечности**

1. Возвышенное положение травмированной верхней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;

2. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;

3. Перевязки через день до снятия швов (с применением бесспиртовых антисептиков Бетадин, Мирамистин);

4. Снятие швов через через 14 дней в РТП по месту жительства/у хирурга в поликлинике;

5. 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;

6. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);

7. Исключить физические и спортивные нагрузки на травмированную верхнюю конечность в течение 1 месяца с момента травмы;

8. Аугментин 875+125 мг 1 таблетка 2 раза в сутки - 6 дней, [ЛИБО] Амоксиклав (875+125) 1000 мг 1 таблетка 2 раза в сутки 6 дней;

9. Бифиформ 1 капсула 3 раза в день на весь срок приема антибактериального препарата;

**Плантарный фасциит**

1. Постоянное ношение супинаторов, широкой обуви на низком каблуке (до 4-х см);
2. Ванночки с морской солью (на 1 литр воды 1 столовая ложка соли, температура 36-38 градусов, 20 минут, 20 дней ежедневно, далее 3 раза в неделю);
3. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
4. Изготовление индивидуальных ортопедических стелек;
5. 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;
6. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
7. Консультация реабилитолога в плановом порядке для формулирования плана восстановительного лечения;
8. Выполнение ЛФК для растяжки подошвенного апоневроза;
9. Рентгенография обеих стоп под нагрузкой с последующей консультацией травматолога-ортопеда в плановом порядке.

**Разгибатели кисти**

1. Иммобилизация дистального межфалангового сустава 4 пальца кисти в положении разгибания в течение 6 недель с момента шинирования строго непрерывно (в случае возникновения дискомфорта в фиксаторе, "стреляющих" ощущений, боли в пальце, изменения температуры или цвета пальца - немедленно обратиться на контрольный осмотр в клинику, при невозможности - снять фиксатор с дальнейшим обращением в клинику);
2. При попадании жидкости на область шины - просушить холодным воздухом;
3. Капать 1-2 капли спиртового раствора (70% раствор) антисептика между шиной и кожей пальца 2-3 раза в неделю с последующей просушкой холодным воздухом;
4. Исключить нагрузки - опорные, ударные, весовые - на 4 палец кисти на весь срок иммобилизации;
5. Исключить перегрев пальца (бани, сауны) на весь срок иммобилизации;
6. Реабилитационное лечение у реабилитолога (кистевого терапевта) для пальца по окончании иммобилизации.

**Эпикондилит**

1. Самостоятельное выполнение упражнений для разгибателей предплечья;
2. Ограничение физических нагрузок для верхней конечности в течение 3 недель;
3. Мягкая иммобилизация локтевого сустава в течение 3 недель;
4. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;
5. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
6. 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;
7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
8. Консультация реабилитолога в плановом порядке для формулирования плана восстановительного лечения (массаж, физиотерапия, ЛФК);
9. МРТ локтевого сустава с последующей консультацией травматолога-ортопеда в плановом порядке.

**Вывих надколенника**

1. Иммобилизация травмированного коленного сустава в прямом ортезе в течение 3 недель;
2. Дополнительная опора (костыли-канадки) - в зависимости от выраженности болевых ощущений ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СИММЕТРИИ ШАГА (или ходьба укороченным шагом);
3. Ограничение физических нагрузок для травмированной нижней конечности в течение 6 недель;
4. Ношение компрессионного трикотажа 2 класса компрессии на травмированной нижней конечности в течение всего периода иммобилизации;
5. Возвышенное положение [ШАБЛОН] нижней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
6. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;
7. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
8. 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;
9. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
10. Ксарелто 10 мг. 1 таблетка в сутки - на весь срок использования костылей;
11. Контрольный осмотр у травматолога-ортопеда через 3 недели для решения вопроса о прекращения иммобилизации и начала восстановительного лечения (консультация врача реабилитолога);
12. МРТ [ШАБЛОН] коленного сустава в плановом порядке с последующей консультацией травматологом-ортопедом.

**Крестец и копчик**

1. Ограничение физических нагрузок в течение 6 недель;
2. Избегать положения сидя, в положении сидя использовать ортопедическую подушку по типу "бублик" в течение 3 недель;
3. Исключить любые гипертермические процедуры (сауны, бани, горячие ванны) в течение 2 недель;
4. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;
5. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
6. 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;
7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
8. Рентгенография крестцово-копчиковой области с последующей консультацией травматолога-ортопеда через 7 дней.

**ПМФС кисть**

1. Иммобилизация правой/левой кисти в лонгетной повязке в течение 3 недель;
2. Ограничение нагрузки для правой/левой верхней конечности в течение 6 недель;
3. Возвышенное положение [ШАБЛОН] верхней конечности при любой удобной возможности в течение 10-14 дней;
4. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;
5. 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;
6. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
7. МРТ пальцев правой/левой кисти с последующей консультацией травматолога-ортопеда в плановом порядке.

**Проксимальное плечо консервы**

1. Ношение иммобилизирующей повязки для покоя [ШАБЛОН] верхней конечности в течение 2 недель с момента травмы;
2. Движения в локтевом, лучезапястном и суставах пальцев кисти разрешены в полном объеме с первых суток;
3. Ограничение интенсивных нагрузок (поднятие тяжестей более 2 кг, опора на конечность) в течение 3 месяцев;
4. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
5. Лед на область плечевого сустава 3-5 раз в день на 20-30 минут в течение 5 дней (не на кожу, через ткань!);
6. При боли: Нимесил 100 мг 2 раза в 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;
7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
8. ЛФК для плечевого сустава по уменьшению отека и болевого синдрома;
9. Контрольный осмотр травматолога и рентгенография плечевого сустава через 1 - 3 - 6 недель после травмы;
10. Обследование на остеопороз в плановом порядке у терапевта/эндокринолога по месту жительства.

**Перелом ДМЭ луч консерва**

1. Иммобилизация кистевого сустава в гипсовой лонгете в течение 12-14 дней, далее по спадению отека замена на циркулярную повязку. Общий срок иммобилизации 6 недель;
2. Ограничение нагрузки для травмированной верхней конечности (поднятие тяжестей более 2 кг, опора на конечность) в течение 3 месяцев;
3. Возвышенное положение иммобилизированной верхней конечности, ношение косынки на весь срок иммобилизации;
4. Движения в плечевом, локтевом и суставах пальцев кисти разрешены в полном объеме с первых суток;
5. Лед на область лучезапястного сустава 3-5 раз в день на 20-30 минут в течение 5 дней (не на кожу, через ткань!);
6. 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;
7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
8. Контрольная рентгенография через 7 дней с повторной консультацией врачом-травматологом.

**Вывих плечо**

1. Ношение иммобилизирующей повязки для покоя [ШАБЛОН] верхней конечности в течение 3 недель с момента травмы;

2. Движения в локтевом, лучезапястном и суставах пальцев кисти разрешены в полном объеме с первых суток;

3. Ограничение интенсивных нагрузок (поднятие тяжестей более 2 кг, опора на конечность) в течение 1.5 месяцев;

4. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;

5. Лед на область плечевого сустава 3-5 раз в день на 20-30 минут в течение 5 дней (не на кожу, через ткань!);

6. 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;

7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);

8. ЛФК, физиотерапия для травмированного плечевого сустава по окончании периода иммобилизации;

1. МРТ плечевого сустава с последующей консультацией травматолога-ортопеда в плановом порядке.

**Перелом ладьевидной кости кисти**

1. Иммобилизация кистевого сустава в гипсовой лонгете в течение 12-14 дней, далее по спадению отека замена на циркулярную повязку. Общий срок иммобилизации 8 недель;

2. Ограничение нагрузки для травмированной верхней конечности (поднятие тяжестей более 2 кг, опора на конечность) в течение 3-4 месяцев;

3. Возвышенное положение иммобилизированной верхней конечности, ношение косынки на весь срок иммобилизации;

4. Движения в локтевом, лучезапястном и суставах пальцев кисти разрешены в полном объеме с первых суток;

5. Лед на область плечевого сустава 3-5 раз в день на 20-30 минут в течение 5 дней (не на кожу, через ткань!);

6. 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;

7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);

8. Контрольная рентгенография через 7 дней с повторной консультацией травматолога-ортопеда;

9. КТ травмированной кисти через 8 недель с повторной консультацией травматолога-ортопеда для решения вопроса о прекращения/продления иммобилизации.

**Поясничный/грудной позвонок перелом**

1. Ограничение физических нагрузок в течение 6 недель;
2. Ношение грудопоясничного/поясничного корсета до стихания выраженного болевого синдрома (до 2 месяцев);
3. Исключить любые гипертермические процедуры (сауны, бани, горячие ванны) в течение 2 недель;
4. Консультация реабилитолога в плановом порядке для формулирования плана восстановительного лечения. ЛФК для укрепления мышц грудного/поясничного отдела позвоночника, плавание после уменьшения интенсивной боли;
5. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 5 дней;
6. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
7. 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;
8. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
9. КТ поясничного/грудного отдела позвоночника с последующей консультацией травматолога-ортопеда через 2 месяца с момента травмы.

**Перелом ключицы:**

* + - 1. Ношение реклинационной повязки в течение 4 недель с момента травмы;
      2. Движения в локтевом, лучезапястном и суставах пальцев кисти разрешены в полном объеме с первых суток;
      3. Ограничение интенсивных нагрузок (поднятие тяжестей более 2 кг, опора на конечность) в течение 2 месяцев;
      4. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;
      5. Лед на область надплечья 3-5 раз в день на 20-30 минут в течение 5 дней (не на кожу, через ткань!);
      6. 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;
      7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);
      8. Контрольный осмотр травматолога и рентгенография плечевого сустава через 1 - 4 - 8 недель после травмы.

**Разрыв АКС:**

1. Ношение иммобилизирующей повязки для покоя [ШАБЛОН] верхней конечности в течение 7-10 дней с момента травмы (по болевому синдрому);

2. Движения в локтевом, лучезапястном и суставах пальцев кисти разрешены в полном объеме с первых суток;

3. Ограничение интенсивных нагрузок (поднятие тяжестей более 2 кг, опора на конечность) в течение 3 месяцев;

4. Вольтарен эмульгель + гель Долобене 1:1 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;

5. Лед на область плечевого сустава 3-5 раз в день на 20-30 минут в течение 5 дней (не на кожу, через ткань!);

6. При боли: Нимесил 100 мг 2 раза в 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;

7. Контролок 20 мг 1 раз в сутки на весь срок приема НПВС (Нимесил, Нурофен);

8. ЛФК для акромиального-ключичного и плечевого сустава по уменьшении отека и болевого синдрома;

9. Контрольный осмотр травматолога и рентгенография акромиально-ключичного сустава с утяжелением через 3 - 6 недель после травмы;

10. МРТ плечевого сустава с последующей консультацией травматолога-ортопеда в плановом порядке.

**Симфизиопатия:**

1. Ношение тазового бандажа до родоразрешения;

2. Избегать положения сидя, в положении сидя использовать ортопедическую подушку по типу "бублик" до родоразрешения;

3. Исключить любые гипертермические процедуры (сауны, бани, горячие ванны) в течение 2 недель;

4. Лед местно (не на кожу, через ткань!!!) 4-5 раза в день на 15-20 минут в течение 10-14 дней;

5. ЛФК для укрепления мышц таза и поясницы;

6. Подушка между ног во время сна, либо при длительном пребывании в положении лёжа;

7. Эффералган 500 мг 1 таблетка до 6 раз в сутки при боли;

8. Гель троксевазин 3 раза в день, самомассаж в течение 10 минут, массажные движения направлены от периферии к телу на 10-14 дней;

9. УЗИ лонного сочленения для определения размеров диастаза в плановом порядке, повторный осмотр у травматолога-ортопеда после выполнения исследования;

10 . Наблюдение акушера-гинеколога по месту жительства.