1. Руховий режим або період: пацієнт знаходиться в післяопераційному періоді реабілітації після ендопротезування кульшового суглоба. Метою цього періоду є сприяння загоєнню, покращення рухливості та зниження ризику ускладнень після операції.
2. Завдання ФТ за форматом SMART:

* Специфічна: Конкретна мета програми FT полягає в покращенні м’язової сили та гнучкості стегна та гомілки та зменшенні контрактури в колінному суглобі.
* Вимірюваність: щоб відстежувати прогрес, м’язова сила пацієнта буде вимірюватися за допомогою ручного м’язового тесту (MMT) для чотирьохголового м’яза та гомілки, а ступінь контрактури в колінному суглобі буде вимірюватися гоніометром. Мета полягає в тому, щоб збільшити оцінку MMT для квадрицепса та гомілки принаймні на 1 бал для кожного та зменшити контрактуру колінного суглоба на 5 градусів.
* Досяжно: завдяки належним фізичним вправам і фізіотерапії покращення м’язової сили та гнучкості є досяжним для більшості пацієнтів.
* Доречно: покращення м’язової сили та гнучкості має важливе значення для сприяння належному загоєнню та зниження ризику ускладнень після операції на тазостегновому суглобі.
* Обмеження за часом: цільовий період часу для досягнення бажаного покращення становить 8-12 тижнів.

1. Засоби та методи ФТ: Основними засобами ФТ у цьому випадку є фізичні вправи та розтяжка. Терапія масажем також може бути використана для покращення кровообігу та сприяння розслабленню м’язів. Фізична терапія та реабілітаційні вправи повинні виконуватися під керівництвом фізіотерапевта, щоб забезпечити належну техніку та мінімізувати ризик травми.
2. Комплекс фізкультури:

* Присідання: 3 підходи по 10 повторень, з поступовим збільшенням ваги в міру переносимості. Ця вправа буде націлена на квадрицепси, підколінні сухожилля та сідниці.
* Жим ногами: 3 підходи по 10 повторень, з поступовим збільшенням ваги в міру переносимості. Ця вправа буде націлена на квадрицепси, підколінні сухожилля та сідниці.
* Згинання підколінного сухожилля: 3 підходи по 10 повторень, з поступовим збільшенням ваги залежно від допустимого. Ця вправа спрямована на підколінні сухожилля.
* Розгинання ніг: 3 підходи по 10 повторень, з поступовим збільшенням ваги в міру допустимого. Ця вправа спрямована на квадрицепси.
* Розтяжка: утримуйте кожну розтяжку протягом 30 секунд, повторіть 2-3 рази за розтяжку.
  + Розтягнення підколінного сухожилля: для націлювання на підколінне сухожилля.
  + Розтяжка квадрицепсів: для націлювання на квадрицепси.
  + Розтягування литкових м’язів.

1. Особливості і схема масажу:

* Масаж повинен бути спрямований на чотириголовий м’яз, підколінні сухожилля та литкові м’язи.
* Використовуйте методи глибокого масажу тканин, щоб покращити кровообіг і сприяти розслабленню м’язів.
* Заплануйте сеанси масажу 2-3 рази на тиждень протягом 8-12 тижнів. Масаж також слід проводити під керівництвом фізіотерапевта, щоб забезпечити правильну техніку та мінімізувати ризик травми.

Важливо відзначити, що кожен пацієнт унікальний, і конкретна програма ФТ повинна бути адаптована до його індивідуальних потреб і прогресу. Цю інформацію слід використовувати як загальну вказівку, і слід проконсультуватися з фізіотерапевтом для більш індивідуального плану лікування.