

## Russisk

### 1. ВВЕДЕНИЕ

Столкновение с ампутацией — это чрезвычайно трудный опыт, но со временем вы обнаружите, что с ней становится легче справиться. Тем из вас, кто является членами семьи или близкими друзьями, также предстоит преодолеть уникальные трудности.

Поначалу может показаться, что все в беспорядке и почти сюрреалистично. На этом этапе вас могут захлестнуть такие эмоции, как беспомощность, пустота, гнев и множество негативных чувств. Пожалуйста, знайте, что эти реакции совершенно нормальны. Цель реабилитации — помочь людям с ампутированными конечностями и их близким обрести чувство целостности, безопасности и счастья. Достижение этого требует усилий, но вы не одиноки; здесь есть люди, которые поддержат вас. Будьте открыты для советов и помощи со стороны самых близких вам людей, различных специалистов и людей, которые прошли похожий путь.

Эта брошюра была создана совместно пользователями протезов и их близкими под руководством специалистов здравоохранения. Наша цель — поделиться идеями, рекомендациями и личным опытом, которые принесут вам пользу. Мы надеемся, что эта брошюра даст вам возможность рассчитывать на лучшую повседневную жизнь, поскольку это светлое будущее действительно наступит.

Как опытные пользователи протезов и их близкие, мы готовы оказать поддержку посредством посещений и бесед. В обмене опытом можно найти массу вдохновения

### 2. БОЛЬ, ФАНТОМНАЯ БОЛЬ И ДИСКОМФОРТ

Потеря конечности изменяет сигналы, которые мозг получает от тела, что приводит к ощущению боли и дискомфорта от отсутствующей части тела. Фантомные боли вполне нормальны, и их ощущения варьируются от человека к человеку. Иногда боль постепенно утихает, но не всегда.

Некоторые люди могут испытывать минимальный дискомфорт или вообще не испытывать его, в то время как другие могут переносить хроническую, сильную боль или эпизодическую боль с интенсивными пиками. Возникновение и интенсивность фантомной боли не высечены на камне, и не существует универсального решения, позволяющего избежать или облегчить ее.

При плановых госпитальных ампутациях больше шансов предотвратить или минимизировать фантомную боль. Предоперационные меры, такие как эпидуральная и периферическая анестезия, могут обеспечить безболезненный

**Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner/Veterans Association SIOPS – wounded in international operations**

период в течение 3-4 дней перед процедурой, снижая вероятность возникновения фантомных болей.

Универсального лечения фантомной боли не существует. То, что приносит облегчение одному человеку, может не сработать для другого. Некоторые находят облегчение от фантомной боли с помощью лекарств при ношении протеза или с помощью специально разработанных культевых носков, когда протез не используется. Другим могут потребоваться рецептурные обезболивающие от врача или в клинике по лечению боли.

Вы также можете испытывать тупую боль или боль в нервах, которая со временем часто уменьшается, особенно после того, как вы начнете пользоваться протезом. Однако не существует универсального ответа на вопрос, как ощущается или облегчается боль.

Некоторые люди находят физиотерапию успокаивающей, в то время как другие получают пользу от таких процедур, как ТНС (чрескожная стимуляция нервов), иглоукалывание, методы релаксации, гипноз, лекарства, лечебные практики или простое прослушивание музыки через наушники как способ отвлечь внимание своего мозга от боли. . Ключевым моментом является то, что существуют индивидуальные различия, и очень важно проконсультироваться с медицинским работником для индивидуальной оценки и рекомендаций. Поговорите со своим физиотерапевтом или терапевтом и узнайте о направлении в клинику по лечению боли.

### 3. ОТЕК

Отек культи является результатом скопления жидкости после операции по ампутации. Эта опухоль естественным образом со временем уменьшится, но вы можете ускорить процесс, используя компрессионную повязку или прокладку на основе силикона или геля, которая накатывается на культю для облегчения.

Установка протеза обычно начинается до того, как отек полностью спадет, и использование протеза может помочь уменьшить отек. Будьте готовы к периодической корректировке или замене протезной втулки и без колебаний обращайтесь к своему инженеру-ортопеду, если у вас возникнут какие-либо вопросы.

У людей с ампутированной конечностью не допускайте свисания культи во время сидения; используйте табурет или подставку для ног, чтобы поднять ногу. Будьте внимательны при выборе новой обуви: выбирайте ту, которая хорошо сидит, обеспечивает комфорт, устойчивость и желателно имеет надежный каблук и широкую подошву. Протез лучше всего подходит для обуви, высота каблука которой соответствует высоте. Не носите изношенную обувь, если только ваш протез не может адаптироваться к разной высоте каблука. Проконсультируйтесь

**Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner/Veterans Association SIOPS – wounded in international operations**

со своим инженером-ортопедом, если вы хотите изменить высоту каблука или носить туфли на высоком каблуке.

#### 4. ГИГИЕНА И ОБРАБОТКА РАН

Поддержание надлежащей гигиены культи имеет решающее значение, особенно потому, что она может находиться в протезной втулке в течение длительного времени. Чистота необходима для сохранения кожи здоровой, мягкой и без натираний и волдырей. Тщательно мойте культю каждый день, желательно вечером, используя мягкое мыло без запаха с низким или нейтральным значением pH, которое не удаляет естественные жиры с кожи. Тщательно промойте и промокните мягким полотенцем. Зеркало может быть полезно для осмотра культи на наличие признаков волдырей, трещин или язв. Если вы заметили красные пятна или язвы, обратитесь к своему инженеру-ортопеду и ограничьте использование протезов до тех пор, пока проблема не будет решена.

Вы можете нанести на культю мягкую мазь или крем без запаха и дать ей высохнуть на ночь. Избегайте чрезмерного пребывания на солнце, чтобы предотвратить солнечные ожоги пня. При ранах или волдырях лечебная мыльная ванна может помочь в очищении и заживлении. Также доступны специальные волдыри и другие вспомогательные средства. Втулку протеза, которая непосредственно контактирует с кожей, следует ежедневно очищать влажной тряпкой или дезинфицирующими салфетками. Если вы сильно потеете, рассмотрите возможность снятия протеза в течение дня, чтобы очистить и высушить внутреннюю часть, соприкасающуюся с кожей. Некоторые люди находят облегчение, используя антиперспирант. Убедитесь, что рукав остается пустым на ночь, чтобы обеспечить вентиляцию. Посоветуйтесь со своим инженером-ортопедом или медсестрой относительно подходящих средств по уходу.

#### 5. РЕГУЛИРОВКА ПРОТЕЗА

Как только опухоль культи спадет, будут проведены новые измерения протеза, которые могут включать наложение гипсовой повязки, прямое гнездо или сканирование культи. Пробная втулка обычно изготавливается для того, чтобы оценить, насколько хорошо она подходит, а пробный протез изготавливается и корректируется для максимального комфорта и функциональности. Примерку нового пробного протеза можно провести в ортопедической мастерской, учебном заведении или даже дома.

Протезы бывают различных типов, адаптированных к индивидуальным потребностям. Ищете ли вы простой функциональный протез, косметический или усовершенствованный функциональный протез, или у вас есть особые предпочтения относительно внешнего вида, вы можете обсудить свои требования со своим инженером-ортопедом. Основная задача – свести к минимуму

**Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner/Veterans Association SIOPS – wounded in international operations**

дискомфорт при использовании протеза. Хотя полное облегчение боли не всегда достижимо, обязательно сообщите о любом дискомфорте своему инженеру-ортопеду.

Для душевного благополучия вы можете заказать протез понравившегося вам цвета, выбрать косметический протез, соответствующий тону вашей кожи, для более сдержанного внешнего вида, или даже персонализировать его, напечатав на нем изображение дорогого вам человека. Возможности разнообразны, и ваш инженер-ортопед поможет вам их изучить.

## 6. УПРАЖНЕНИЯ И ПРОТЕЗИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ

Реабилитация обычно начинается вскоре после ампутации, начиная с фундаментальных упражнений для поддержания движения и силы в оставшихся мышцах и суставах. Регулярные тренировки жизненно важны для сохранения силы и подвижности, а также для противодействия мышечному дисбалансу, который может привести к нежелательному расположению культи и трудностям с установкой протеза.

Очень важно продолжать заниматься спортом даже после реабилитации. Занимайтесь ежедневными упражнениями и будьте настолько активны, насколько позволяет ваше общее состояние здоровья. Скорость, с которой вы адаптируетесь к протезу, варьируется от человека к человеку и зависит от таких факторов, как тяжесть ампутации, длина и состояние культи, ваше здоровье и мотивация. Некоторые могут адаптироваться в течение месяца, а другим может потребоваться несколько месяцев.

Рекомендуется сбалансированное и последовательное обучение, не слишком много и не слишком мало. Достижение правильного баланса имеет решающее значение. Физическая активность увеличивает силу и психическое здоровье, поэтому во время реабилитации проконсультируйтесь со своим физиотерапевтом.

Если до ампутации вы были в хорошей физической форме, постреабилитационная тренировка может показаться вам более выполнимой. Многие люди черпают мотивацию из упражнений, которые позволяют им возобновить занятия, которые им нравятся, хотя и с некоторыми корректировками. Ваш инженер-ортопед может помочь вам найти лучшие решения.

## 7. ПРАВА

Ампутация может повлиять на финансы вас и вашей семьи, но часто существуют варианты поддержки, основанные на ваших конкретных потребностях. Некоторые льготы предоставляются государственными учреждениями, такими как Норвежское управление труда и социального обеспечения (NAV), тогда как другие зависят от нуждаемости.

Расходы, связанные со стандартными протезами, запасными протезами и душевыми протезами, покрываются Национальным страхованием. Также могут применяться специальные протезы, адаптированные для особых потребностей в захвате или активности. Вы имеете свободу выбора любой ортопедической мастерской, при этом возмещаются расходы на проезд и проживание до ближайшей мастерской, за исключением индивидуальных обстоятельств. Как правило, покрываются расходы на поездки в пределах медицинского региона, но могут быть исключения, позволяющие вам получить доступ к семинару, который подходит вам лучше всего.

Ваш врач общей практики может запросить физиотерапевтическое лечение с полной компенсацией. Базовые пособия предназначены для покрытия дополнительных расходов на транспорт и одежду, но они зависят от нуждаемости. Перед подачей заявления вы должны продемонстрировать, что за последние три месяца у вас были дополнительные расходы.

Вы можете подать заявление на реабилитацию, пособие по инвалидности, пособие на жилье и автомобиль, в зависимости от ваших потребностей. Ставки этих льгот различаются в зависимости от ваших конкретных потребностей и обоснованности вашего заявления. Во время вашего реабилитационного пребывания проконсультируйтесь с эрготерапевтом и/или социальным работником, чтобы определить необходимое вам страховое покрытие и подать заявку на него. Если вы находитесь дома, обратитесь за советом к эрготерапевту, социальному работнику, терапевту или в отдел социального обеспечения вашего местного муниципалитета. Кроме того, вы можете обратиться за помощью в компанию Momentum.

В случаях, связанных с больничными ошибками или несчастными случаями, вы можете иметь право на компенсацию, превышающую ту, которую предоставляет государственный сектор. В таких случаях целесообразна консультация юриста. Momentum может направить вас к юристам с соответствующим опытом, которые могут помочь.

## 8. РАВНОЕ ПОМОГАЕТ РАВНОМУ: ОБМЕН ОПЫТОМ

Неизбежно возникнут вопросы, касаются ли они информации о протезировании, обезболивании, реабилитации или практических решениях для повседневной жизни. Общение с кем-то, кто столкнулся с подобными проблемами, может оказать неоценимую помощь и вдохновение, независимо от того, недавно ли вам ампутировали ногу или какое-то время пользуетесь протезом. Мы здесь, чтобы помогать и вдохновлять.

Равные сверстники — это люди, которые пережили ампутацию или родились без конечностей и прошли свой уникальный путь. Эти опытные волонтеры прошли обучение и дали клятву конфиденциальности. Хотя они не являются медицинскими работниками, они могут поделиться своим опытом и направить

Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner/Veterans Association SIOPS – wounded in international operations

вас к нужным ресурсам. Они понимают, что чувства и реакции меняются со временем, и они доступны по всей Норвегии и готовы встретиться с вами дома, в больнице или реабилитационном центре.

Обратитесь к нам, и наши координаторы постараются связать вас с коллегой, который соответствует вашим конкретным потребностям.

## 9. БЛИЖАЙШИЕ РОДСТВЕННИКИ: СЛУШАЮЩЕЕ УХО

К ближайшим родственникам относятся лица, имеющие семейную связь с человеком с ампутированной конечностью. Как ближайший родственник, на вас также глубоко влияет ситуация с инвалидом, но иногда вы можете чувствовать себя омраченным вниманием к инвалиду. У вас может быть столько же вопросов, сколько у человека с ампутированной конечностью, и вы можете испытывать различные эмоции.

Будучи ближайшими родственниками, волонтеры Momentum могут стать источником поддержки в трудные времена. Они выслушивают и дают рекомендации, опираясь на собственный опыт, как ближайшие родственники пользователей протезов. Они могут помочь вам справиться с чувством вины или неуверенности и помочь вам найти решения уникальных проблем, с которыми вы сталкиваетесь.

Не существует универсального ответа на множество эмоций, которые испытывают ближайшие родственники, и это совершенно естественно. Делясь своим опытом, наши волонтеры могут помочь вам определить возможности, решения и вместе изучить ваш путь вперед.