



## ПАМЯТКА ЛЕЧЕНИЕ ОНЕМЕНИЯ РУК



**+7-996-766-76-08**

*с 8:00 до 20:00*



WhatsApp

**8-812-406-88-88**

***Ваши руки –  
наша забота***



#немеетрука





## Что нужно делать после операции

1. После еды АРКОКСИА 60mg (по 2 таблетки 1 раз в сутки, в течение 3 дней), далее по 1 таблетке в день 3 дня (можно принять другое обезболивающее при наличии).
2. Двигать пальцами и запястьем оперированной руки без нагрузки можно сразу после операции.
3. Перевязки 2 раза в неделю до снятия швов (стрипов) (при обильном загрязнении или промокании повязки требуется ее досрочная замена).
4. Снять швы через 2 недели (стрипы можно снять через 7-10 дней).
5. Не мочить повязку до полного заживления ран (14 дней).
6. При боли и отеке - иммобилизация оперированной конечности в нейтральном положении в течение 2 недель после операции.
7. Легкая бытовая нагрузка после снятия швов, полная через 4 недели после операции.
8. При выполнении перевязок вне центра хирургии кисти ММЦ СОГАЗ присылать фото ран во время перевязок и выписную справку на WhatsApp по номеру +7-996-766-76-08 или на адрес [handcenter@sogaz-clinic.ru](mailto:handcenter@sogaz-clinic.ru).
9. При появлении отека, боли, покраснения или повышении температуры тела – написать по номеру +7-996-766-76-08 (WhatsApp), прислать фото руки в повязке и копию выписной справки. Записаться на внеплановый осмотр к оперировавшему хирургу или в поликлинику по месту жительства.



При чрезмерном сдавлении оперированной руки повязкой (посинение/побледнение пальцев, пульсирующая боль, усиление отека) – ослабить или рассечь сдавливающий участок повязки, связаться с лечащим врачом для внепланового осмотра.



## Реабилитация



При начальных стадиях болезни специальной реабилитации не требуется. Возможно сохранение гематомы на протяжении нескольких дней и болевых ощущений при физической нагрузке в течение нескольких недель после операции, а также уплотнения тканей в зоне вмешательства (3-6 мес).







При запущенных стадиях заболевания или при наличии сопутствующей патологии кисти / хронических системных заболеваний после операции обязательными являются:

- прием назначенных противовоспалительных препаратов;
- занятия с кистевым терапевтом;
- курс физиотерапевтических процедур (можно выполнять по месту жительства по назначению врача физиотерапевта поликлиники).



### **ВАЖНО!!!**

**максимальный эффект от операции возможно получить только при соблюдении всех рекомендаций и занятий с кистевым терапевтом**

-  • после операции ночное онемение и острая боль пройдет почти сразу. Восстановление чувствительности происходит постепенно в течение 8-12 месяцев. Полное восстановление чувствительности может не наступить при запущенных стадиях заболевания и позднем обращении.
-  • после операции возможен небольшой отек пальцев и кисти, который сохраняется до 1-2 месяцев. При наличии сопутствующих заболеваний (ревматоидный артрит, подагра, сахарный диабет и др.), отек и болезненность может сохраняться в течение нескольких месяцев.
-  • максимальный эффект от операции возможно получить только при соблюдении всех рекомендаций.
-  • более подробную информацию о заболевании можно получить на сайте [nemeetruka.pf](http://nemeetruka.pf) или [nemeetruka.ru](http://nemeetruka.ru)
-  • окончательная оценка результата операции возможна не ранее, чем через 8-12 месяцев и зависит от индивидуальных особенностей формирования рубцовой ткани, длительности и вариантов течения заболевания.
-  • лечение данной патологии не исключает развитие других заболеваний рук, требующих дополнительной диагностики и лечения.



## Кистевые терапевты



### Санкт-Петербург



#### **Землякова Ольга Игоревна**

Заведующая отделением кистевой терапии  
ММЦ СОГАЗ, г. Санкт-Петербург,  
ул. Малая Конюшенная 8  
Телефон для записи **8-999-200-44-57**



@rehab\_zemlyakova

### Москва



#### **Кириаку Полина Михалакисовна**

Заведующая отделением кистевой терапии  
ГКБ №29 им. Н.Э. Баумана  
г. Москва, Госпитальная площадь 2, корпус 14  
Телефон для записи **8-926-390-55-58**



@dr.kyriakou

### Москва



#### **Ратуш Станислава Валерьевна**

Ведущий кистевой терапевт клиники "Ортоспайн":  
Москва, проезд Березовой рощи д. 12  
Телефон для записи: **8-495-15-041-15**



@dr.ratushh

### Волгоград



#### **Власов Даниил Сергеевич**

Кистевой терапевт, врач ЛФК и спортивной медицины клиники  
«Мой Врач. Моя Сфера»  
г. Волгоград ул. Циолковского 22,  
Телефон для записи: **8-937-558-13-69**



@metacarpalis

### Казань



#### **Багрий Евгения Юрьевна**

Врач ЛФК и спортивной медицины  
ГУАЗ Городская клиническая больница №7  
г. Казань, ул. Маршала Чуйкова 54  
Телефон для записи **8-843-221-36-86**



@bagrii\_evgenia




## Реабилитация



### Упражнения для разработки движений\*:

\*необходимы только при лечении запущенных случаев синдрома карпального канала с наличием атрофии мышц.

Лечебную гимнастику можно выполнять уже через 2 недели после операции.

 Упражнения выполнять только при отсутствии выраженного отека

#### Упражнение №1.

Помассируйте с любым кремом область операции около 1-1,5 минут. Это необходимо, чтобы разогреть ткани перед упражнением и сделать внутренние рубцы подвижнее и мягче.



#### Упражнение №2.

Потяните руку в запястье вверх 10 сек (можно помогать второй рукой для увеличения натяжения). Повторите 3 раза.



#### Упражнение №3.


Разведите пальцы врозь и снова сведите их вместе, образуя «клюв». Повторите 10 раз. Это упражнение можно выполнять с канцелярской резинкой для увеличения сопротивления(перекрутить ее через все пальцы). После данного упражнения у вас уменьшится боль и спадет отек.





## Реабилитация



 Упражнения выполнять только при отсутствии выраженного отека

### Упражнение №4.

Упражнение выполняется с эспандером. Сожмите попеременно каждым пальцем кольцо или нажмите на клавишу. Затем сожмите эспандер всеми пальцами вместе. Повторите 5 раз. Это упражнение очень важно для возвращения силы в руке.



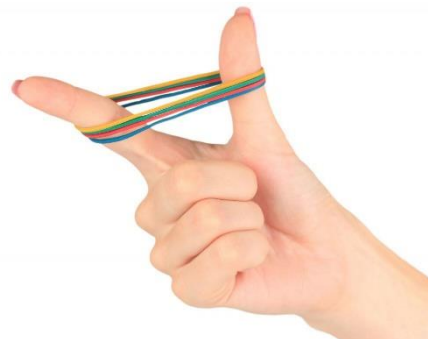
### Упражнение №5.

Упражнение для восстановления подвижности большого пальца: сжать прищепку между большим и указательным пальцем 3 раза, повторить с каждым пальцем попеременно (большой и третий, большой и безымянный, большой и мизинец).



### Упражнение №6.

Упражнение для восстановления подвижности большого пальца: растянуть канцелярскую резинку большим и указательным пальцем 5 раз, повторить с каждым пальцем попеременно (большой и третий, большой и безымянный, большой и мизинец).





## Завершение лечения дома



Вы можете задать интересующие Вас вопросы, а также получить рекомендации по дальнейшему восстановительному лечению дистанционно по электронной почте [Handcenter@sogaz-clinic.ru](mailto:Handcenter@sogaz-clinic.ru) или WhatsApp +7-996-766-76-08.

Благодаря обратной связи мы сможем оценить результаты лечения и определить, смогли ли мы решить Вашу проблему, и при необходимости, совместно найти решение любых проблем и вопросов.

Более подробную информацию о заболевании можно получить на сайте [немеетрука.пф](http://nemeetruka.pf) или [nemeetruka.ru](http://nemeetruka.ru)



### ВАЖНО!

- при усилении боли, появлении отека, покраснения, повышении температуры тела – внеплановая явка к врачу;
- при сдавлении оперированной руки повязкой - рассечь сдавливающий участок повязки и записаться на внеплановую перевязку на следующий день.
- высылать фотографии руки на WhatsApp +7-996-766-76-08 или на адрес [handcenter@sogaz-clinic.ru](mailto:handcenter@sogaz-clinic.ru) во время каждой перевязки и через 1,6,12 месяцев после операции (к первому сообщению или письму приложить копию выписной справки и описать динамику лечения, жалобы).



*Не разгибается палец?*



*Немеет рука?*



*Щелкает палец?*



## Центр хирургии кисти на базе ММЦ «СОГАЗ»

Запись на консультацию:	+7-966-766-76-08 (9.00-20.00) +7 (812) 406-88-88 (круглосуточно)
Контакт-центр:	+7 (812) 406-88-88 (круглосуточно)
Адрес:	191186, Санкт-Петербург, ул. Малая Конюшенная, дом 8, лит А амбулаторно-поликлиническое отделение
Почтовый адрес:	191186, Санкт-Петербург, Чебоксарский переулок, дом 1/6, лит А
E-mail:	handcenter@sogaz-clinic.ru

