УДК 616.727.4-089.843
ББК 54.578.651-5
К 20

Рецензент

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и физиотерапии Белорусского государственного медицинского университета доктор медицинских наук, профессор Крючок Владимир Григорьевич

Капустин Владимир Владимирович

К20 Качество жизни и здоровье / Капустин Владимир Владимирович – Минск: УП «Энциклопедикс», 2017. – 66 с.

ISBN 978-985-7153-30-5

В книге сообщается о новом направлении оценки качества жизни и сохранении здоровья.

На примере, замены тазобедренного сустава, автор рассказывает о пройденных им этапах подготовки к операции, реабилитации и выздоровлении, как в клинике, так и домашних условиях. Как при этом важно организоваться и помочь самому себе при таком заболевании, не изменяя качество жизни.

В книге приводятся разработанные ортопедами рекомендации и цикл специальных физических упражнений по активной реабилитации после замены сустава.

УДК 616.727.4-089.843
ББК 54.578.651-5

ISBN 978-985-7153-30-5

© Капустин В.В., 2017
© Оформление, УП «Энциклопедикс», 2017

Научно-популярное издание

Капустин Владимир Владимирович

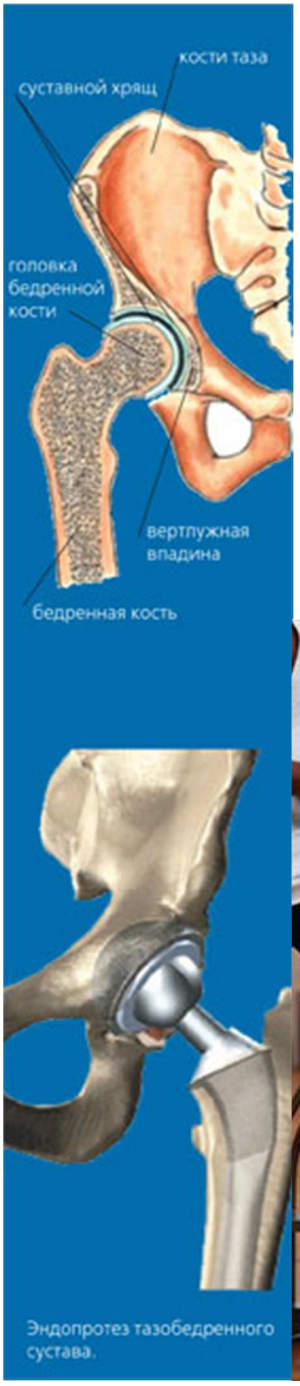
Качество жизни и здоровье

Подписано к печати 20.09.2017
Формат 60x84, 1/16. Печать офсетная.
Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс».
Уч. изд. л. 3,5 Усл. печ. л. 4,5
Тираж 400 экз.

УП “Энциклопедикс”
Свидетельство о государственной регистрации
издателя, изготовителя, распространителя печатной продукции
от 3 апреля 2014 года № 1/266
220050, Минск, ул. К. Маркса 15, 203А

тел./факс 328-45-39; E–mail: **encyclopedix@tut.by**, www: who-is-who.by

Отпечатано на цифровой технике УП “Энциклопедикс”



- Проблема нашего качества жизни и здоровья
- Эндопротезирование - замена тазобедренного сустава
- Дневник и монолог пациента - подготовка, операция и реабилитация
- Рекомендации ортопедов и методики по реабилитации
- Упражнения по выздоровлению

Предисловие

Свой монолог пациента начинаю с самого общего и, пожалуй, главного. О качестве жизни. Это определение новое. Его критерии разработаны для оценки качества нашей жизни. Над этой проблемой продолжают работать специалисты многих стран, профессиональные и общественные организации. За это им всем большое спасибо.

Как эти программы выполнять нам? Например, как сохранить свое здоровье, как самый важный фактор качества жизни. Примеров борьбы за сохранение здоровья достаточно много. Их важно множить и переводить в норму наших отношений - рядовых граждан.

Об этом хотелось бы поведать: как организоваться и помочь самому себе, в первую очередь, в, казалось бы, безвыходной ситуации, как правильно воспользоваться помощью специалистов и не терять веру в положительный результат.

В дневнике приводится лишь один пример случившегося - заболевания тазобедренного сустава (ТБС). На первых порах представлялось, что все пройдет, как обычно. Потом узнаешь реалии - операция или таблетки. Шок. Как быть? А нужно ли идти на риск? И здесь уже никто за тебя не решает, как поступить. Это не приступ, требующий экстренной медицинской помощи. Можно и подождать месяцы, годы. Требуется определиться самому, проанализировать качество своей жизни и как она может измениться в будущем.

Хочу рассказать несколько подробно о случившемся со мной, привести свои раздумья о качестве жизни и не только, о принятом решении по операции, о подготовке к ней и дальнейшей реабилитации. Во многом такое заболевание связано с условиями работы при различной погоде и изменении температуры окружающей среды, экстриме и большом напряжении. Это думаю характерно и для моих коллег по профессии – оценщиков поврежденных в ДТП транспортных средств.

Хотелось бы также поделиться информацией с теми, кто стоит перед выбором способа лечения или на пути к выздоровлению, и рассказать, что сделал, в первую очередь, сам, и какую оказывали мне помощь. Приведу методики и упражнения по реабилитации, рекомендованные специалистами ортопедами и сообщить, как я их использовал, чтобы получить положительный результат и ускорить выздоровление.

Ради этого стоило объявить самому себе «год для здоровья».

С уважением, Владимир Капустин

Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь

В С Е М,

кто оказывает помощь другим

Искра надежды в царстве

цветов жизни

Они научились ходить и выжили...

МЫ ТАКЖЕ УЧИМСЯ...

Девиз успешной реабилитации