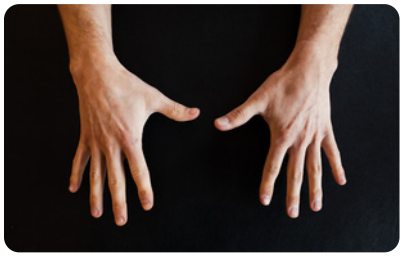
ORTO KLĪNIKA
www.orto.lv
Bukutu 1a, Rīga

VINGROJUMI PĒC PLECA LOCĪTAVAS OPERĀCIJĀM

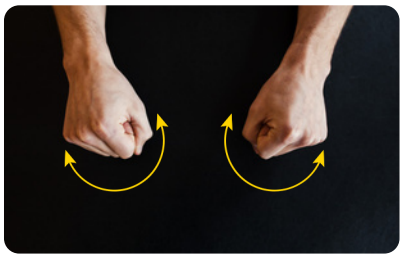
JĀVINGRO 3 X DIENĀ

PĒC VINGROŠANAS UZ OPERĒTĀ PLECA JĀLIEK AUKSTA LEDUS KOMPRESE UZ 10 – 15 MIN

1. ☐ Saliekt un iztaisnot visus pirkstus.

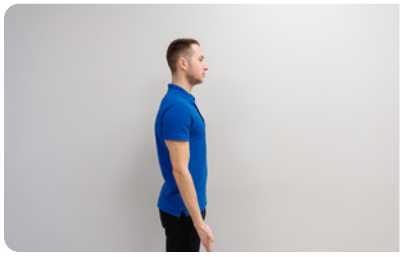


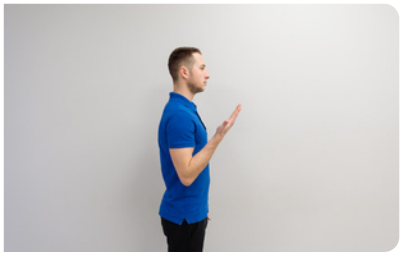
2. ☐ Izapļot plaukstas locītavu 10x uz vienu pusi, tad uz otru.



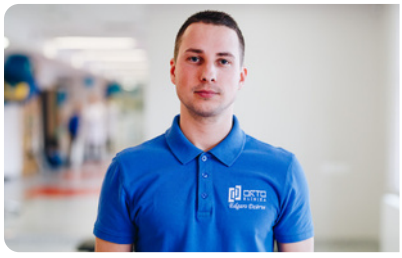
3. ☐ Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Ar veselo roku saliekt un iztaisnot operētās rokas elkoni. Atkārtot 10X.

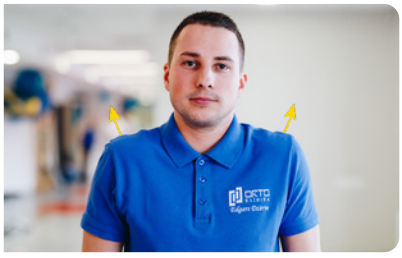
4. ☐ Saliekt un iztaisnot operētās rokas elkoni. Atkārtot 10X.





5. ☐ Vingrojumu sākt sēdus vai stāvus. Celt plecus uz augšu. Nofiksēt dažas sekundes. Nolaist. Atkārtot 10X.





6. ☐ Vingrojumu veikt stāvus. Izapļot plecus uz priekšu un aizmuguri. Atkārtot 10X.

AGRĪNĀS REHABILITĀCIJAS PLĀNS
PĒC PLECA LOCĪTAVAS OPERĀCIJĀM

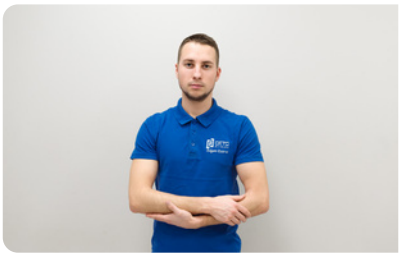
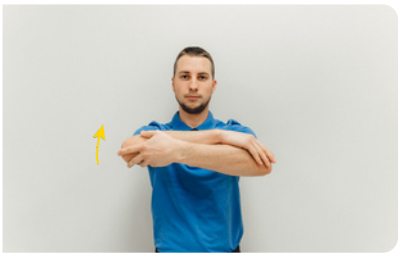
ORTO KLĪNIKA

7. ☐ Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Neceļot plecus, savienot lāpstiņas. Atkārtot 10X.

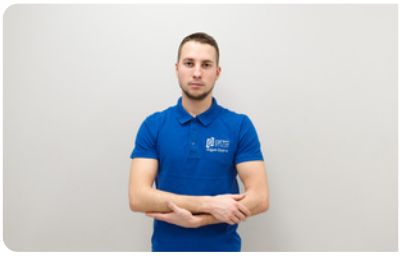
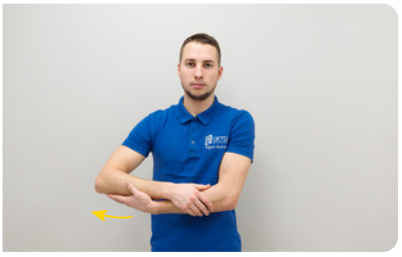
8. ☐ Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Ar veselo roku liekt galvu sānis līdz vieglam muskuļu iestiepumam. Noturēt 30 sekundes. Atkārtot 5X.

9. ☐ Vingrojumu veikt sēdus vai stāvus. Galvu pagriezt uz veselās rokas pusi, skatu vēršot padusē. Ar veselās rokas palīdzību noliekt galvu līdz vieglam muskuļu ietiepumam. Noturēt 30 sekundes. Atkārtot 5X.

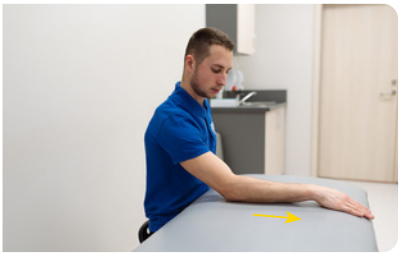
10 ☐ Vingrojumu veikt stāvus vai sēdus, ar veselo roku balstīt operēto roku zem elkoņa. Ar veselo roku celt augšā operēto roku līdz stiepjošai sajūtai (maksimums 90°, vai sekojot līdzi rekomendācijām operācijas izrakstā). Atkārtot 10X.

11. ☐ Vingrojumu veikt stāvus vai sēdus, ar veselo roku balstīt operēto roku zem elkoņa. Ar veselo roku virza operēto roku sānis līdz stiepjošai sajūtai (maksimums 60°). Atkārtot 10X.

12. ☐ Vingrojumu veikt sēdus pie galda. Plaukstu balstīt pret galda virsmu. Slidināt operētās rokas plaukstu uz priekšu un atpakaļ. Atkārtot 10X.

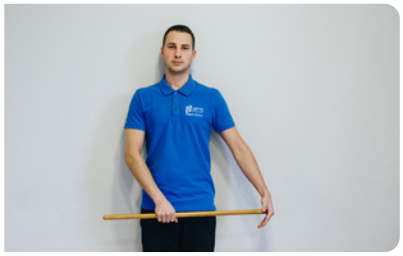


ORTO KLĪNIKA

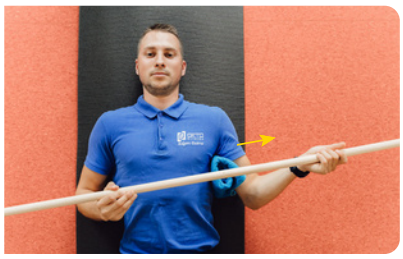
AGRĪNĀS REHABILITĀCIJAS PLĀNS
PĒC PLECA LOCĪTAVAS OPERĀCIJĀM

ORTO KLĪNIKA

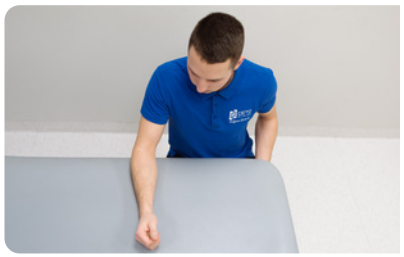
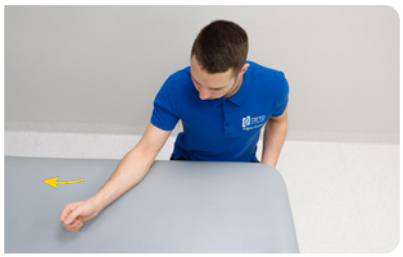
13. ☐ Vingrojumu veikt stāvus. Rokās nūja. Ar veselās rokas palīdzību virzīt operēto roku sānis līdz stiepjošai sajūtai. Atkārtot 10X.



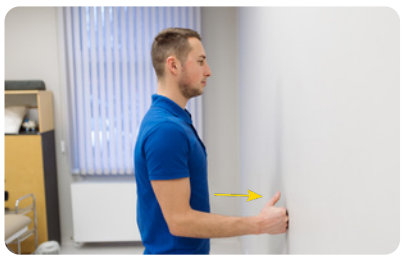
14. ☐ Vingrojumu veikt stāvus vai guļus. Rokas saliektas elkoņos. Rokās nūja. Starp operētās rokas elkoni un ķermeni dvielis. Ar nūju virzīt operēto roku sānis. Operētās rokas elkonis piespiests pie sāna. Atkārtot 10X.



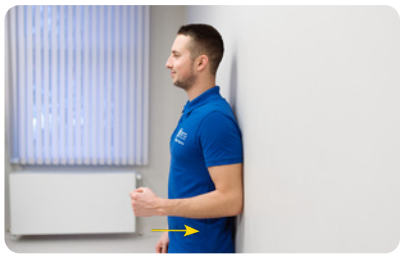
15. ☐ Vingrojumu veikt sēdus pie galda. Operētā roka balstīta pret galda virsmu. Slidināt apakšdelmu uz ārpusi un atpakaļ. Atkārtot 10X.

16. ☐ Vingrojumu veikt stāvus pret sienu. Elkonis saliekts. Pirksti savilkti dūrē. Spiest dūri pret sienu, neizkustinot roku. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.



17. ☐ Vingrojumu veikt stāvus pret sienu. Elkonis saliekts. Spiest elkoni pret sienu, neizkustinot roku. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.



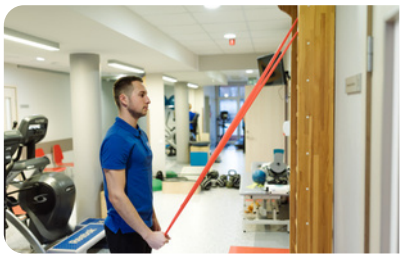
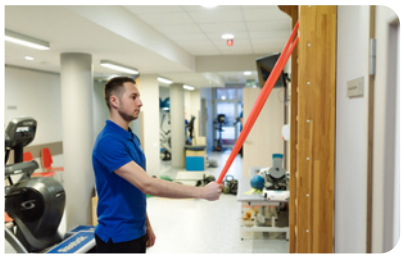
18. ☐ Vingrojumu veikt stāvus durvju ailē. Spiest plaukstu pret sienu. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.

ORTO KLĪNIKA

19. ☐ Vingrojumu veikt stāvus durvju ailē. Spiest plaukstas ārējo virsmu pret sienu. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.

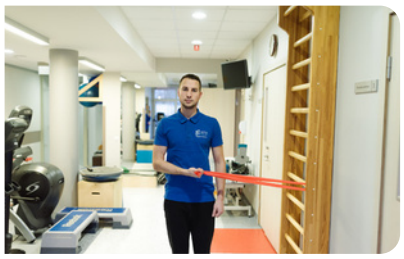
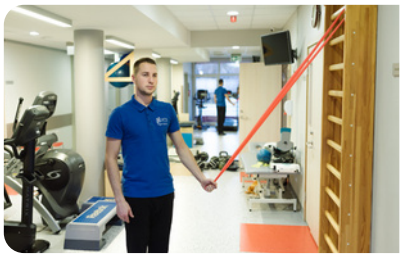
20. ☐ Vingrojumu veikt ar sānu pret sienu. Bumba starp elkoni un sienu. Spiest roku pret bumbu, neizkustinot roku. Noturēt 5 sekundes. Atkārtot 10X.

21. ☐ Vingrojumu veikt stāvus. Operētajā rokā gumija. Vilkt gumiju uz leju. Ļaut, lai gumija ceļ roku uz augšu. Atkārtot 10X.

22. ☐ **Ārējai rotācijai**
Vingrojumu veikt stāvus. Operētā roka saliekta elkonī. Rokā gumija. Vilkt gumiju klāt pie ķermeņa. Ļaut, lai gumija velk roku atpakaļ. Atkārtot 10X.

23. ☐ **Iekšējai rotācijai**
Vingrojumu veikt stāvus. Operētā roka saliekta elkonī. Rokā gumija. Vilkt gumiju uz āru. Ļaut, lai gumija velk roku atpakaļ. Atkārtot 10X.



24. ☐ Vingrojumu veikt stāvus. Operētajā rokā gumija. Vilkt gumiju uz leju pie sāna. Ļaut, lai gumija ceļ roku uz augšu. Atkārtot 10X.