

## I FĀZE (0-2 NEDĒĻAS) PĒC OPERĀCIJAS

Pacients apgūst mobilitāti gultā, galvas neitrālas pozīcijas noturēšanu, ikdienas aktivitāšu pielāgošanu (dienas laikā sēdus var būt ne ilgāk par 30 minūtem).

Vēlamas īslaicīgas pastaigas (10-30min 3-4 reizes dienā, vadoties pēc pašsajūtas).

Īslaicīgi, kontrolēti, ļauts noņemt apkaklīti (mazgājoties, guļot uz muguras, sēžot, ja galva ir neitrāli atbalstīta pret gultu vai krēsla atzveltni).

Nav pieļaujams ilgstoši skatīties TV, planšetē, viedtālrunī vai lasīt.

### VEICIET ŠĀDAS KUSTĪBAS, NEPĀRSNIEDZOT ATKĀRTOJUMU DAUDZUMU UN BIEŽUMU:

Nenoņemot apkaklīti, minimāla rotācija pa labi un pa kreisi - max līdz 10 reizēm piegājienā (nepārsniedzot!), atkārtot ne biežāk kā 3 reizes dienā.



- Plecu joslas izapļošana, pacelšana, nolaišana.



## II FĀZE (2-6 NEDĒĻAS) PĒC OPERĀCIJAS

Saudzīgas kustības, cik ļauj apkaklīte, noliecot galvu uz vienu un otru pusi (10 - 15 reizes (nepārsniedzot!), 2 piegājieni, 2 - 3 reizes dienā). Ja kustība rada sāpes, velkošu sajūtu kakla daļā, galvas reiboni, pārtraukt kustību un mēģināt vēlāk.



Turpināt aerobās aktivitātes, pastaigas, pakāpeniski palielinot laiku un/vai attālumu.

Turpināt plecu joslas apļošānu, pacelšanu, nolaišanu (10 - 15 reizes (nepārsniedzot!), 2 piegājieni, 2 - 3 reizes dienā). Ja kustība rada sāpes, velkošu sajūtu kakla daļā vai lāpstiņu apvidū, pārtraukt kustību un mēģināt vēlāk.

Veikt lāpstiņu savilkšanu sēdus vai stāvus, tuvinot lāpstiņas mugurkaulam (10 - 15 reizes (nepārsniedzot!), 2 piegājieni, 2 - 3 reizes dienā). Ja kustība rada sāpes, velkošu sajūtu kakla daļā vai lāpstiņu apvidū, pārtraukt kustību un mēģināt vēlāk.



- Vairākas reizes dienā pastiept krūšu muskuļus. 10 stiepšanās var atkārtot 15 reizes vienā piegājienā.



## III FĀZE (6-12 NEDĒĻAS) PĒC OPERĀCIJAS

- Sākas rehabilitācijas darbs fizioterapeita vadībā vai patstāvīgi pēc fizioterapeita konsultācijas.

### VISPĀRĒJA INFORMĀCIJA

Stāvokļa izvērtēšana pie fizioterapeita 4-6 nedēļas pēc operācijas (nosaka ārstējošais ārsts pirmās kontroles vizītes laikā).

Automašīnu ļauts vadīt 6 nedēļas pēc operācijas (vai individuāli saskaņojot ar ārstu pirmās kontroles vizītes laikā).

Fiziska slodze 6 - 12 mēneši pēc operācijas (saskaņojot ar ārstējošo ārstu).

Līdz 1 gadam nav ļauts veikt kakla daļas masāžu, trakciju un citas manipulācijas (izņemot situācijas, kad to ļauj ārstējošais ārsts).

➤ KAMĒR VALKĀ APKAKLĪTI,  
KATEGORISKI

# AIZLIEGTS:

VEIKT KAKLA DAĻAS  
SALIEKŠANU  
UN ATLIEKŠANU:



SALIEKTIES UN  
ATLIEKTIES:



TURĒT ROKAS  
ILGSTOŠI  
VIRS GALVAS:



CELT SMAGUMUS:



 **ORTO**  
KLĪNIKA

www.orto.lv  
Bukutu 1a, Rīga



## REHABILITĀCIJA

PĒC MUGURKAULA KAKLA  
DAĻAS ĶIRURĢISKĀS  
ĀRSTĒŠANĀS ORTO KLĪNIKĀ

  
KAKLA  
APKAKLĪTE  
AR PRIEKŠĒJU  
ATBALSTU



- 1 LĪMEŅA KAKLA SKRIEMEĻU OPERĀCIJA -  
ar EIT 3D cage 4-6 nedēļas
- 2 LĪMEŅU KAKLA SKRIEMEĻU OPERĀCIJA -  
ar EIT 3D cage 8 nedēļas
- 3 - 5 LĪMEŅU KAKLA SKRIEMEĻU OPERĀCIJA -  
ar EIT 3D cage 8-12 nedēļas