

PĒC GŪŽAS LOCĪTAVAS ENDOPROTEZĒŠANAS

JĀVINGRO 3 X DIENĀ

1



1. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Kājas taisnas. Izkustināt pēdas visos virzienos.

2



2. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Velkot operētās pēdas pirkstgalus uz sevi, sasprindzināt augšstilba muskuli. Noturēt sasprindzinājumu 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x.

3



3. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Slidinot papēdi pret grīdu, saliekt operēto kāju ceļī un iztaisnot. Atkārtot 10 x.

4



4. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Zem operētās kājas ceļa spilvens vai bumbiņa, veselā – saliekta ceļī. Neatraujot papēdi no zemes, vilkt pēdu uz sevi vienlaikus spiežot ar ceļi pret bumbiņu. Noturēt sasprindzinājumu 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x.

5



5. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Slidinot papēdi pa grīdu, virzīt kāju sānis un atpakaļ. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilktā uz sevi. Atkārtot 10 x. Kāju nerotēt!



6. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Abas kājas saliektas ceļu locītavās, rokas taisnas gar sāniem. Ar pēdām un rokām spiežot pret grīdu, atcelt iegurni. Noturēt paceltu 5 – 7 sek., atbrīvojot. Atkārtot 10 x.



7. Vingrojumu pilda sēdus uz krēsla. Paceļ un iztaisno operēto kāju ceļa locītavā. Noturēt sasprindzinājumu 5 – 7 sek., nolaist kāju. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilkta uz sevi. Atkārtot 10 x.



8. Vingrojumu pilda stāvus, ar roku balstoties pret krēsla malu. Celt ceļu saliektu operēto kāju ne augstāk par 90 °leņķi gūžas locītavā. Noturēt paceltu 5 – 7 sek., nolaist kāju. Atkārtot 10 x.



9. Vingrojumu pilda stāvus, ar roku balstoties pret krēsla malu. Neizliecot muguras jostas daļu, celt taisnu operēto kāju uz aizmuguri. Noturēt paceltu 5 – 7 sek., nolaist kāju. Atkārtot 10 x.



10. Vingrojumu pilda stāvus, ar roku balstoties pret krēsla malu. Celt taisnu operēto kāju sānis. Noturēt paceltu 5 – 7 sek., nolaist kāju. Atkārtot 10 x.

KAS JĀIEVĒRO PĒC GŪŽAS LOCĪTAVAS ENDOPROTEZĒŠANAS

Kontrole pie ārstējošā ārsta: pēc 10 - 14 dienām.

BRŪCES APRŪPE

- Līdz šuvju noņemšanai brūci neslapināt. Brūcei jābūt tīrai un sausai. Intensīvu izdalījumu gadījumā sazināties ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu.

MEDIKAMENTI

- Pretsāpju/pretiekaisuma parasti 2 – 3 nedēļas, vēlāk pēc nepieciešamības;
- Perorālie antikoagulanti – 4 nedēļas pēc operācijas.

STAIGĀŠANA

Pirmās 4 nedēļas ar kruķiem, pilnībā slogojot operēto kāju.

SĒDĒŠANA

Nesēdēt uz zemiem krēsliem! (Gūžu nesaliekt vairāk par 90 grādiem)

KUSTĪBAS

Nepievilkt operēto kāju vairāk par 90 grādiem. Neveikt kājas rotāciju. Mēnesi izvairīties no kāju krustošanas.

ATGRIEŠANĀS DARBĀ

Atkarībā no darba specifikas un operējošā ārsta rekomendācijām.

BRAUKŠANA PIE STŪRES

Kad iespējams pietiekams apjoms operētajā gūžas locītavā un to ļauj darīt operējošais ārsts.

SEKSUĀLĀ AKTIVITĀTE

Ne ātrāk kā 4 - 6 nedēļas pēc operācijas, izvairīties no kustībām, kas var provocēt endoprotēzes mežģījumu (nepievilkt operēto kāju vairāk par 90 grādiem, neveikt kājas rotāciju. Mēnesi izvairīties no kāju krustošanas.)

SIMPTOMI, KURUS NEATSTĀT BEZ IEVĒRĪBAS

- Paaugstināta ķermeņa temperatūra virs 38 grādiem. Šādā situācijā jāsazinās ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu

JA KUSTĪBAS RADA LIELĀKU TŪSKU UN SĀPES

- samazināt vertikālo slodzi uz kāju
- turpināt vingrot pēc apmācītās programmas, bet ar mazāku intensitāti
- ja tūska un sāpes arvien pieaug, jāsazinās ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu