

## PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ARTROSKOPIJAS

Meniska daļēja rezekcija, skrimšļa nolīdzināšana

Jāvingro 3 x dienā. Pēc vingrošanas uz operētā ceļa jāliek auksta, ledus komprese uz 10 – 15 min

1



1. Vingrojumu pilda sēdus ar taisnu vai viegli ieliektu operētās kājas ceļgalu. Operētā kāja nesasprindzināta. Ar abām rokām virzīt operētās kājas ceļa kauliņu (bļodiņu) augšstilba virzienā. Atbrīvot. Atkārtot ~ 50 x.

2



2. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Kājas taisnas. Izkustināt pēdas visos virzienos.

3



3. Vingrojumu pilda guļus uz 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.

4



4. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Celt taisnu operēto kāju ~ 20 cm augstumā, noturēt 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilktā uz sevi.

# AGRĪNĀS REHABILITĀCIJAS PLĀNS

## PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ARTROSKOPIJAS

(meniska daļēja rezekcija, skrimšļa nolīdzināšana)

5



5. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Slidinot papēdi pret grīdu, saliekt operēto kāju un iztaisno. Atkārtot 10 x.

6



6. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Celt taisnu operēto kāju ~20 cm augstumā, pirkstgali izvērsti uz āru, noturēt 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilкта uz sevi.

7



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

## KAS JĀIEVĒRO PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ARTROSKOPIJAS (meniska daļēja rezekcija, skrimšļa nolīdzināšana)

Kontrole pie ārstējošā ārsta: pēc 7 - 10 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 5 dienas, vēlāk pēc nepieciešamības.

### **STAIGĀŠANA**

Staigāt pilnībā slogojot operēto kāju, neklībot. Pirmās 2 -3 dienas var izmantot krukus, lai novērstu klibošanu.

### **ATGRIEŠANĀS DARBĀ**

1 – 6 nedēļas pēc operācijas - atkarībā no darba specifikas un operējošā ārsta rekomendācijām.

### **BRAUKŠANA PIE STŪRES**

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

### **SIMPTOMI, KURUS NEATSTĀT BEZ IEVĒRĪBAS**

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