

PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ENDOPROTEZĒŠANAS

JĀVINGRO 3 X DIENĀ

2



2. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pus-sēdus, 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.

4



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

1



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

3



3. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pus-sēdus, ar spilvenu aiz 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 pievilka uz sevi.

5



5. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pus-sēdus, ar spilvenu aiz muguras. Zem operētās kājas ceļa spilvens vai bumbiņa, veselā – saliekta ceļī. Spiežot celi pret bumbiņu, iztaisnot kāju. Noturēt sasprindzinājumu 5 – 7 sek., atbrīvot. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilka uz sevi. Atkārtot 10 x.

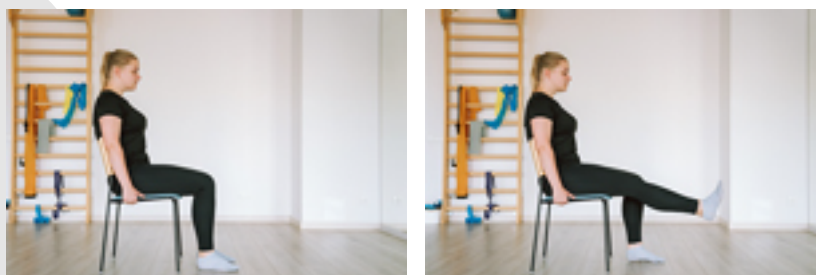
AGRĪNĀS REHABILITĀCIJAS PLĀNS PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ENDOPROTEZĒŠANAS



6. 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 pievilкта uz sevi. Atkārtot 10 x.



7. Vingrojumu pilda sēdus uz krēsla. Neatraujot operētās kājas pēdu no grīdas, slidināt to zem krēsla, maksimāli saliecot ceļī. Noturēt 20 sek. Atgriezties sākuma pozīcijā. Atkārtot 10 x.



8. Vingrojumu pilda sēdus uz krēsla. Iztaisnot operēto kāju ceļa locītavā. Noturēt taisnu kāju 5 - 7 sek. Nolaist - sākumpozīcijā. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilкта uz sevi. Atkārtot 10 x.

KAS JĀIEVĒRO PĒC CEĻA 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. Neklibot!

KUSTĪBAS

Pilnībā izstrādāt kustību apjomu operētajā ceļa locītavā.

ATGRIEŠANĀS DARBĀ

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.