

## PĒC CEĻA KAULIŅA ARTROSKOPIJAS CEĻA LOCĪTAVAS STABILIZĀCIJA



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



2. 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.



3. 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 KAULIŅA ARTROSKOPIJAS CEĻA LOCĪTAVAS STABILIZĀCIJA



Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Slidinot papēdi pret grīdu, saliekt operēto kāju ceļī līdz 20 ° leņķim un iztaisnot. Atkārtot 10 x.



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 ceļi pret bumbiņu. Noturēt sasprindzinājumu 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x.

## KAS JĀIEVĒRO PĒC CEĻA KAULIŅA ARTROSKOPIJAS / CEĻA LOCĪTAVAS STABILIZĀCIJAS

Kontrole un diegu izņemšana 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.

### PALĪGLĪDZEKĻI

Ortoze, ja to iesaka lietot ārstējošais ārsts.

### STAIGĀŠANA

Staigāt daļēji slogojot operēto kāju, izmantot kruķus 4 - 6 nedēļas.

### ATGRIEŠANĀS DARBĀ

2 - 12 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 jāsazinās ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu.

### JA KUSTĪBAS RADA LIELĀKU TŪSKU UN SĀPES

- Samazināt vertikālo slodzi un kāju.
- Turpināt vingrot pēc apmācītās programmas, bet ar mazāku intensitāti.
- Ja tūska un sāpes arvien pieaug, jāsazinās ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu.