

PĒC CEĻA LOCĪTAVAS PRIEKŠĒJĀS KRUSTENISKĀS SAITES REKONSTRUKCIJAS

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



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 pirkstgali 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 PĒC CEĻA LOCĪTAVAS PRIEKŠĒJĀS KRUSTENISKĀS SAITES REKONSTRUKCIJAS



4. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Slidinot papēdi pret grīdu, saliekt operēto kāju ceļī un iztaisnot. Atkārtot 10 x. 2 nedēļu laikā jāsasniedz 90 ° leņķis operētajā locītavā!



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



6. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Slidinot papēdi pa grīdu, virzīt kāju sānis un atpakaļ. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilka uz sevi.

KAS JĀIEVĒRO PĒC PĒC CEĻA LOCĪTAVAS PRIEKŠĒJĀS KRUSTENISKĀS SAITES REKONSTRUKCIJAS

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 daļēji slogojot operēto kāju, izmantot kruķus 2 – 4 nedēļas, neklībot.

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