

PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ARTROSKOPIJAS MIKROLŪZUMI, TUNELIZĀCIJA, MOZAĪKPLASTIKA

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 nenasprindzināta. 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 pievilкта uz sevi.

AGRĪNĀS REHABILITĀCIJAS PLĀNS PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ARTROSKOPIJAS

(mikrolūzumi, tunelizācija, mozaīkplastika)

5



5. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta ceļī. Slidinot pēdu pret grīdu, saliekt operēto kāju ne vairāk kā 90 ° leņķī. Atkārtot 10 x.

6



6. 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.

7



6. 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 pievilкта uz sevi.

KAS JĀIEVĒRO PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ARTROSKOPIJAS

(mikrolūzumi, tunelizācija, mozaīkplastika)

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

PALĪGLĪDZEKĻI

Ortoze, ja to iesaka lietot ārstējošais ārsts.

STAIGĀŠANA

Staigāt daļēji slogojot operēto kāju, izmantot kruķus 3 – 6 nedēļas, neklibot.

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 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.