

## PĒC MUGURKAULA JOSTAS DAĻAS ĶIRURĢISKAS ĀRSTĒŠANAS



1. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Abas kājas saliektas ceļu locītavās. Ieelpot ar vēderu. Ieelpā vēders maksimāli tiek piepildīts ar gaisu. Seko lēna izelpa.



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



3. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Abas kājas saliektas ceļu locītavās. Sasprindzināt vēdera preses muskuļus, noturēt 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x. Neaizturēt elpu!



4. Vingrojumu pilda guļus uz muguras. Abas kājas saliektas ceļu locītavās. Sasprindzināt sēžas muskuļus, noturēt 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x. Vienmērīgi elpot!

## KAS JĀIEVĒRO PĒC MUGURKAULA JOSTAS DAĻAS ĶIRURĢISKAS ĀRSTĒŠANAS

➔ Kontrolē un diegu izņemšana 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.
- Brūces pārsējs jāmaina ik pēc 2 – 3 dienām.

### MEDIKAMENTI

- Pretsāpju/pretiekaisuma parasti 2 – 3 nedēļas, vēlāk pēc nepieciešamības.
- Citi medikamenti – pēc nepieciešamības. Izvērtē ārsts.

### KUSTĪBAS

Neveikt saliekšanas, atliekšanas un rotācijas kustības mugurkaula jostas daļā!

### PALĪGLĪDZEKĻI

Jostas korsete jānēsā 4 – 6 nedēļas, (vai ievērot ārsta personalizētas rekomendācijas).

# AGRĪNĀS REHABILITĀCIJAS PLĀNS PĒC MUGURKAULA JOSTAS DAĻAS ĶIRURĢISKAS ĀRSTĒŠANAS

## **SMAGUMU CELŠANA**

Izvairīties no smagumu celšanas! Ne vairāk par 5 kg katrā rokā!

## **STAIGĀŠANA**

Bez palīglīdzekļiem, dozējot slodzi atkarībā no pašsajūtas.

## **ATGRIEŠANĀS DARBĀ**

Pēc 4 – 12 nedēļām atkarībā no darba specifikas un operējošā ārsta rekomendācijām.

## **BRAUKŠANA PIE STŪRES**

6 nedēļas pēc operācijas.

## **SEKSUĀLĀ AKTIVITĀTE**

Ne ātrāk kā 4 - 6 nedēļas pēc operācijas.

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

- Paaugstināta ķermeņa temperatūra virs 38 grādiem.
- Intensīvi izdalījumi no brūces.

Šādās situācijās jāsaazinās ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu

## **SIMPTOMI, KURI VAR SAGLABĀTIES VAIRĀKAS NEDĒĻAS, MĒNEŠUS PĒC OPERĀCIJAS**

- Vieglas sāpes.
- Tirpšana.
- Nejutīgums vienā vai abās kājās.

Ja kāds no simptomiem pastiprinās, jāsaazinās ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu.