ORTO KLĪNIKA
www.orto.lv
Bukutu 1a, Rīga

Vingrojumiem Kāpnēm

PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ENDOPROTEZĒŠANAS

JĀVINGRO 3 X DIENĀ

PĒC VINGROŠANAS UZ OPERĒTĀ CEĻA JĀLIEK AUKSTA LEDUS KOMPRESE UZ 10 – 15 MIN

1

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

2

2. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta celī. Velkot operētās pēdas pirkstgalus uz sevi, sasprindzināt augšstilba muskuli. Noturēt sasprindzinājumu 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x.

3

3. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta celī. Celt taisnu operēto kāju ~ 20 cm augstumā, noturēt 5 – 7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10 x. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilkta uz sevi.

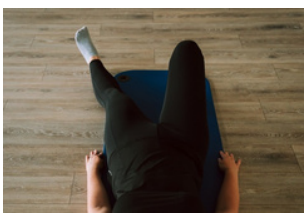
4

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

5

5. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Zem operētās kājas ceļa spilvens vai bumbiņa, veselā – saliekta celī. Neatraujot papēdi no zemes, vilkt pēdu uz sevi, vienlaikus spiežot ar celi pret bumbiņu. Noturēt sasprindzinājumu 5-7 sek., atbrīvot. Atkārtot 10x.

6



6. Vingrojumu pilda guļus uz muguras vai pussēdus, ar spilvenu aiz muguras. Operētā kāja taisna, veselā – saliekta celī. Slidinot papēdi pa grīdu, virzīt kāju sānis un atpakaļ. Vingrojuma laikā operētās kājas pēda pievilkta uz sevi. Atkārtot 10 x.

7

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

8

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

KAS JĀIEVĒRO PĒC CEĻA LOCĪTAVAS ENDOPROTEZĒŠANAS

Kontrole pie ārstējošā ārsta: pēc 10 - 14 dienām.

BRŪCES APRŪPE

- Līdz diegu izņemšanai brūci nedrīkst slapināt.
- Brūcei jābūt tīrai un sausai.
- Ja no brūces rodas pastiprināti izdalījumi, jāsazinās 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.

TRANSPORTLĪDZEKĻA VADĪŠANA

Kad iespējams pietiekams apjoms operētajā ceļa locītavā un to ļauj darīt operējošais ārsts.

SIMPTOMI, KURUS NEATSTĀT BEZ IEVĒRĪBAS

- Ķermeņa temperatūra virs 38 °C.
  Šādā situācijā jāsazinās 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, jāsazinās ar ārstējošo ārstu vai klīnikas personālu.