



Rehabilitācijas
nodaļa

Vingrinājumi pēc PKS plastikas

Ieteikumi pirmajam
mēnesim pēc
operācijas

Pēcoperācijas mērķi pirmajām 4 pēcoperācijas nedēļām ir:

- 1. Kontrolēt sāpes**, lietojot ārsta izrakstītos medikamentus. Aukstuma aplikācijas pielietot 20-30 min., 2-3x dienā;
- 2. Kontrolēt tūsku**. Ilgstoši nesēdēt ar kāju nolaistu uz leju, kā arī, guļot, kāju turēt paceltu augstāk par ķermeni (uz spilvena);
- 3. Agrīna kustību izstrāde ceļa locītavā**. Pirmo 4 nedēļu laikā ceļa locītava jāspēj saliekt vismaz līdz ___ ° leņķim, kā arī pilnībā jāiztaisno.
- 4. Muskuļu spēka saglabāšana**. Vismaz 3 reizes dienā jāizpilda norādītie vingrinājumi.

Gaitas treniņš ar krukām.

Pirmo mēnesi jāpārvietojas ar krukām palīdzību, **dalēji slogojot** operēto kāju. No **1.-3.** pēcoperācijas nedēļai operēto kāju slogot ap **25%** no ķermeņa svara.
2. pēcoperācijas nedēļā būtu **jāspēj nostāvēt**, pārnesot svaru vienmērīgi uz abām kājām.
4. pēcoperācijas nedēļā pamazām ir jāmēģina vienmērīgi pārnest svaru **pilnībā** uz operētās kājas, kā arī staigāt bez krukām palīdzības.

Pēc 1 mēneša ir jānododas pie fizioterapeita, lai tā uzraudzībā turpinātu tālāku rehabilitāciju.

Pēc operācijas:

1. Veikt **regulāru** brūču pārsiešanu ar sausiem pārsējiem.
2. Šuvju noņemšana ambulatori **10.-14.** dienā pēc operācijas.
3. Kontrole pie operējošā ortopēda pēc **2 nedēļām**.

Operācijas datums: _____

Kontrole pēc 2 ned.: _____

Kontrole pēc 3 mēn.: _____

Kontrole pēc 6 mēn.: _____

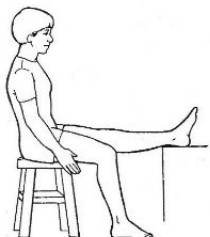
Kontaktārunis:

Piezīmēm:



Fizioterapeite Agnese Ločmele
Dr. Ēriks Ozols
Dr. Uģis Beķeris

Pasīva ceļa locītavas iztaisnošana: sēdus kāju uzlikt uz otra krēsla tā, lai pacele ir brīva, līdz parādās stiepjoša sajūta (jāatslābina muskuļi, lai gravitācijas spēka iedarbības rezultātā ceļa locītava tiek iestiepota un iztaisnota). Šādā pozīcijā noturēt līdz 5 minūtēm (3-5 reizes dienā).



Aktīva-asistējoša ceļa locītavas iztaisnošana:

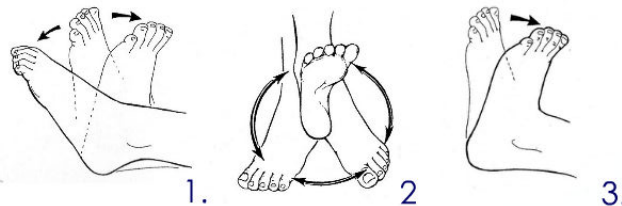
sēdus, veselo kāju nolikt zem operētās. Sakrustojot kājas, ar veselo kāju palīdzēt iztaisnot ceļa locītavu.



Pasīva ceļa locītavas saliekšana: sēdus, kājas uz zemes vai brīvi karājas. Ar veselo kāju palīdz saliekt ceļa locītavu līdz ___ ° leņķim.

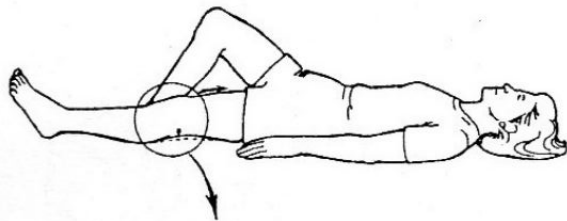


Pēdu kustināšana(1.), apļošana(2.) visos virzienos 3 piegājienos pa 20x. Pēdu pirkstu **pievilkšana pie sevis(3.)**, līdz parādās stiepjoša sajūta apakšstilba mugurējā daļā, noturēt 5-10 sekundes, tad atslābināt. Izpildīt 10x.

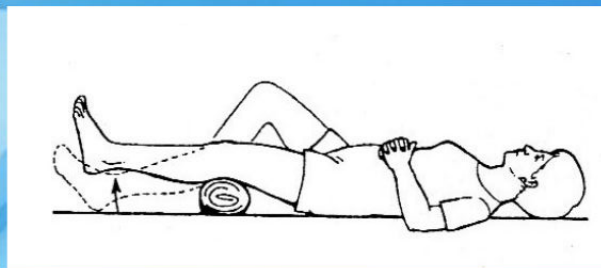


Augšstilba priekšējo muskuļu sasprindzināšana:

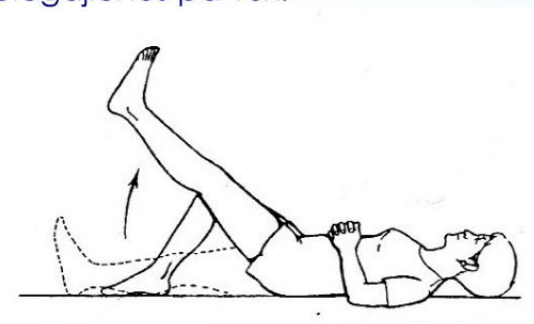
guļus uz muguras vai pussēdus, kājas iztaisnotas. Spiest celi uz leju, lai saspringst muskulis, noturēt vismaz 5-10 sekundes, atslābināt.



Papēža atcelšana no rullīša: guļus vai pussēdus. Zem ceļa palikt sarullēu dvieļi. Atcelt papēdi no gultas, neatraujot kāju no rullīša, noturēt 5-7 sekundes, tad nolaist lejā un atslābināt.

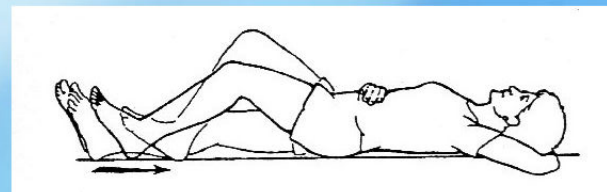


Taisnas kājas pacelšana: guļus uz muguras vai pussēdus, pēdas pirksti pievilkti pie sevis.. Veselā kāja saliekta, slimo kāju taisnu atceļ no zemes (līdz otra ceļa līmenim). Tad notur ~5 sekundes, nolaist lejā un pilnībā atslābināt. Atkārtot 3 piegājienos pa 10x.



Augšstilba aizmugurējo muskuļu stiprināšana:

Guļus uz muguras, saliecot ceļa locītavu, virzīt operētās kājas papēdi uz sevi līdz ___ ° leņķim, kā arī iztaisnot.



Augšstilba sānu muskuļu stiprināšana:

guļus uz neoperētā sāna, atcelt operēto kāju, noturēt 5-10 sekundes, tad nolaist.

