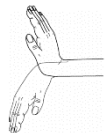


Vingrinājumi pirmajās 5 nedēļās pēc operācijas

1. Savilkmt pirkstus dūrē un pilnībā iztaisnot;



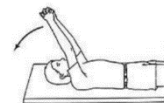
2. Saliekt un atlikt plaukstu pmatnes locītavu;



3. Saliekt un pilnīgi iztaisnot elkoni;



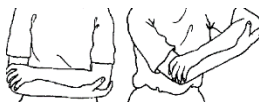
4. Guļus uz muguras. Ar veselo roku satvert operēto un lēnām virzīt pāri galvai;



5. Guļus uz muguras. Virzīt un tuvināt lāpstiņas viena otrai. Lēnām atbrīvot;



6. Sēdus. Ar veselo roku aptverot operēto, lēnām virzīt rokas uz augšu un uz sāniem;



7. Sēdus. Apakšdelms atbalstīts pret galda virsmu uz diviļša. Lēnām slidināt roku uz priekšu un atpakaļ;

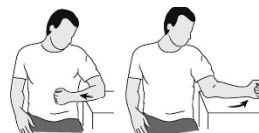


8. Stāvus. Atbalstoties pret stabilu priekšmetu noliekties uz leju un roku brīvi apļveidā šūpot.

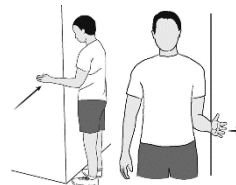


Vingrinājumi 5-8 nedēļas pēc operācijas

1. Sēdus. Operētā roka saliekta un atbalstīta uz galda. Lēnām slidina apakšdelmu uz āru un uz iekšu;



2. Stāvus pie sienas. Ar operētās rokas apakšdelma ārējo un iekšējo pusi veic spiedošu kustību pret sienu;



3. Sēdus. Starp augšdelmu un ķermeni ievieto spilvenu. Ar augšdelmu spiež spilvenu pret sevi;



4. Sēdus. Plecs un augšdelms ar sānu atrodas tuvu dīvāna vai krēsla atzveltni. Ar augšdelmu spiež pret atzveltni un lēnām atbrīvo roku;



5. Sēdus. Veic kustību uz sāniem pleca locītavā. Seko līdzī, lai ķermenis saglabātu taisnu pozīciju;



6. Stāvus. Ar operētās rokas plaukstu lēnām virzās pa sienu virzienā uz augšu līdz roka maksimāli iztaisnojas;



7. Stāvus. Ar muguru atbalstoties pret sienu ceļ operēto roku uz augšu taisnu, un lēnām laiž lejā.



Rekomendācijas

Pleca locītavu stiprinošus vingrinājumus jāpilda 3-4 reizes dienā ar atkārtojumu skaitu 10-15 reizes katrs vingrinājums.

Regulāra vingrojumu izpilde uzlabo:

1. asinsapgādi;
2. muskuļu spēku;
3. kustību amplitūdu un locītavas stabilitāti.

• Lai nodrošinātu sasniegto rezultātu efektivitāti, iesakām turpināt vingrinājumu pildīšanu vismaz **pāris mēnešus** arī pēc izrakstīšanās no slimnīcas;

• Šajā bukletā apskatāms pamata vingrojumu komplekss;

• Par papildus vingrojumu kompleksu, ieteicams konsultēties ar savu fizioterapeitu un ārstējošo ārstu.

Piezīmes

Rekomendācijas ikdienas aktivitāšu veikšanai

1. Pirmajos divos mēnešos pēc operācijas ikdienas slodzes apjomu ir ieteicams palielināt pakāpeniski;
2. Pirmās sešas nedēļas necelt smagumus, kuru svars pārsniedz karotes, briļļu, tukšas krūzes svaru. Sākumā iesakām nodarboties ar darbiem, kas nerada fizisku piepūli operētajai rokai;
3. Iesakām lietot pleca un apakšdelma atbalsta somu, veicot ikdienas aktivitātes vertikālā stāvoklī un ejot ārā no mājām;
4. Vadīt automašīnu atļauts ne ātrāk, kā pēc sešām nedēļām;
5. Lai mazinātu rokas pietūkumu, iesakām uz pleca locītavas uzlikt atvēsinošu pārsēju vai ledu, kas ietīts dvielī, uz aptuveni 15-20 minūtēm;
6. Lietot tūsku mazinošus gēlus, kā arī guļot operēto roku turēt piepacceltā stāvoklī taisnu uz spilvena, apmēram 10cm augstumā;

Pielāgot drošu un ērtu vidi mājās:

- Pārliecināties, lai ikdienā nepieciešamie sadzīves priekšmeti ir viegli aizsniedzami;
- Vannas istabā izmantot gumijas paklājiņus, lai izvairītos no paslīdēšanas;
- Apgaismot telpas, īpaši pārvietojoties nakts laikā.

Operācijas rezultāts

1. Operācijas laikā bojātā augšdelma kaula daļa (galviņa) tiek izņemta un tās vietā tiek ievietota mākslīga locītava jeb endoprotēze. Tiek nomainīta gan lāpstiņas gan pleca kaula daļa;
2. Locītavas glenoīda jeb lāpstiņas daļa tiek aizvietota ar polietilēna virsmu, kas tiek iecementēta kaulā. Tiek atjaunota locītavas anatomija;
3. Operācijas rezultātā iespējams panākt praktiski pilnu kustību apjomu locītavā;
4. Par prognozējamo operācijas iznākumu Jums izstāstīs ārstējošais ārsts.

Ģērbšanās

- Sākot ģērbties, vispirms jāapsēžas uz stabilas virsmas;
- Uzvelkot drēbes, pirmo apģērbt operēto roku, savukārt novelkot tās pirmo noģērbt veselo roku;
- Valkāt ērtas, brīvas kā arī viegli uzvelkamas un novelkamas drēbes.



Rehabilitācijas
nodaļa



Vingrinājumi pēc pleca locītavas anatomiskas aizvietošanas operācijas

Ieteikumi atrodies stacionārā un agrīnam
pēcoperācijas periodam mājās

**Sertificēta fizioterapeite Ilze Vindele
Dr. Inese Breide**