

## Vingrinājumi agrīnā pēcoperācijas periodā stacionārā

1. Virzīt pēdas locītavu un pirkstus virzienā uz sevi;



2. Veikt apļveida kustības pēdas locītavā uz iekšu un uz āru;



3. Sasprindzināt un atbrīvot dibena muskulatūru;



4. Zem pēdas locītavas novietot mīkstu rullīti vai ūdens pudeli. Sasprindzināt augšstilba priekšējos muskuļus un virzīt ceļgalu uz leju. Lēnām atbrīvot;



5. Saliekt operēto kāju ceļī, slidinot to pa gultas virsmu, un iztaisnot (kā palīglīdzekli iespējams izmantot elastīgo saiti). **Leņķis, kas pakāpeniski jāsasniedz ceļa locītavā ir 90°;**



6. Atcelt taisnu operēto kāju no gultas virsmas. Lai mazinātu slodzi uz mugurkaula jostas daļu, veselo kāju var saliekt ceļī;



7. Taisnu operēto kāju slidināt pa gultas virsmu sānis un atpakaļ līdz ķermeņa viduslīnijai;



8. Sēdus. Kājas nolaistas pār gultas malu, pēdas atrodas uz grīdas. Atcelt un iztaisnot operēto kāju ceļa locītavā, (pēda vērsta uz sevi) piecas sekundes noturēt, un atbrīvojot lēnām nolaist.



## Vingrinājumi agrīnā pēcoperācijas periodā mājās

1. Stāvus. Ar rokām turoties pie stabila priekšmeta, operēto kāju atcelt (saliekt ceļī) un nolaist;



2. Taisnu operēto kāju virzīt atpakaļ, (iegurnī neliecoties uz priekšu) atgriezties sākuma pozīcijā;



3. Taisnu operēto kāju virzīt sānis un atgriezties sākuma pozīcijā. Augums jātur taisni, nepieļaujot saliekšanās kustības uz sāniem rumpī.



4. Velotrenažieris. Kustību amplitūdas uzlabošanai ceļa locītavā. Vienu līdz divas reizes dienā, 10 -15 minūtes. **Bez pieliktas pretestības.**



## Rekomendācijas

**Ceļa locītavu stiprinošus vingrinājumus jāpilda 3-4 reizes dienā ar atkārtojumu skaitu 10-20 reizes katrs vingrinājums.**

Regulāra vingrojumu izpilde uzlabo:

1. mikrocirkulāciju;
  2. muskuļu spēku ap operēto locītavu;
  3. kustību amplitūdu un locītavas stabilitāti kustību laikā.
- 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.

## Piezīmes

---

---

---

---

---

---

---

## Rekomendācijas ikdienas aktivitāšu veikšanai

1. Pirmajos divos mēnešos pēc operācijas ikdienas slodzes apjomu ir ieteicams palielināt pakāpeniski, sākot no līmeņa, kas bija sasniegts izrakstoties no slimnīcas;
2. Sākumā iesakām nodarboties ar darbiem, kas nerada lielu fizisku piepūli;
3. Iesakām veikt vairākas īsas pastaigas dienā, nevis vienu garu;
4. Jānodrošina nelieli atpūtas brīži vairākas reizes dienā, šādi izvairoties no pārmērīgas operētās kājas pārslodzes;
5. Sēdēt uz stabiliem krēsliem, kuriem ir roku balsti un muguras atbalsts;
6. Lai mazinātu kāju pietūkumu, iesakām uz ceļa locītavas uzlikt atvēsinošu pārsēju vai ledu, kas iefīts dvielī, uz aptuveni 15-20 minūtēm;
7. Lietot tūsku mazinošus gēlus, kā arī guļot operēto kāju turēt piepacceltā stāvoklī uz spilvena, apmēram 10cm augstumā;
8. **Pielāgot drošu vidi mājās, lai mazinātu kritienu iespēju:**
  - Pārlicināties, vai kāpņu pakāpieni nav slideni;
  - Vannas istabā izmantot gumijas paklājiņus, lai izvairītos no paslīdēšanas;
  - Apgaismot telpas, īpaši pārvietojoties nakts laikā.

## Staigāšana, iešana pa kāpnēm

1. Ejot pa līdzenu virsmu, uz priekšu pārceļ staigāšanas rāmi vai kruķus;
2. Sper soli ar operēto kāju;
3. Pārnes ķermeņa svaru uz kruķiem (uz rokām) un daļēji uz operēto kāju;
4. Liek pilnu soli ar veselo kāju;
5. Ejot jāskatās uz priekšu, turot muguru taisnu. Jāiet vienāda garuma soļiem.



## Kāpjot pa kāpnēm, jāievēro šāda secība

### Kāpjot uz augšu:

1. veselā kāja, 2. kruķis, 3. operētā kāja.

### Kāpjot uz leju:

1. kruķis, 2. operētā kāja, 3. veselā kāja.



Kruķu rokturim un staigāšanas rāmja augstumam jābūt tādām, lai stāvēt taisni, roka elkoņa locītavā būtu saliekta 15-20° leņķī.

## Ģērbšanās

- Sākot ģērbties, vispirms jāapsēžas uz stabilas virsmas, ja iespējams ar roku balstiem un muguras atbalstu;
- Velkot apakšveļu vai bikses, pirmo apģērbt operēto kāju;
- Valkāt ērtus un vienkārši uzvelkamus apavus.



Rehabilitācijas  
nodaļa

## Vingrinājumi pēc ceļa locītavas endoprotezēšanas operācijas

Ieteikumi atrodies stacionārā un agrīnam  
pēcoperācijas periodam mājās

**Sertificēta fizioterapeite Ilze Vindele**  
**Asoc. prof. Pēteris Studers**