

Ahileja cīpslas rekonstrukcija

Rehabilitācijas periods: 2.–8. nedēļa pēc operācijas

Šajā posmā galvenais mērķis ir **pakāpeniski atsākt slogot operēto kāju, aizsargājot atjaunoto Ahileja cīpslu**. Rehabilitācijas process notiek pakāpeniski, un vingrojumu progresija un slodzes palielināšana jāveic tikai pēc ārstējošā ārsta vai fizioterapeita norādījumiem.

- No 2. pēcoperācijas nedēļas, ja ārsts to ir atļāvis, slodzi uz kāju pakāpeniski palielina, izmantojot kruķus un ortopēdisko zābaku jeb *walking boot*.
- Sākotnēji ortopēdiskajā zābakā tiek izmantoti ieliktņi zem papēža jeb ķīļi, kas nodrošina pareizu pēdas pozīciju un samazina slodzi uz Ahileja cīpslu.
- Ķīļu skaits tiek pakāpeniski samazināts, atbilstoši ārsta vai fizioterapeita norādījumiem.



NEDRĪKST!!!

- Vismaz **12 nedēļas** aizliegts veikt stiepšanās vingrojumus Ahileja cīspai.
- Nestaigāt bez ortozes, ja ārsts vai fizioterapeits to nav atļāvis.

Tūksas un diskomforta kontrole

Pēc vingrošanas vai staigāšanas var būt neliels pietūkums un diskomforts. Lai to mazinātu:

- atpūtiniet kāju;
- paceliet kāju augstāk par iegurni;
- slodzi palieliniet pakāpeniski.

Vingrojumu izpilde mājās

- Vingrojumus veikt lēni un kontrolēti.
- Ja vingrojumu laikā izjūt diskomfortu Ahileja cīpslas apvidū, tad pārtraukt izpildi vai samazināt intensitāti.
- Vingrojumu laikā jājūt, ka tiek nodarbināts ikra muskulis.

Kad nekavējoties jāsazinās ar ārstu?

- * strauji pieaugošs vai izteikts ikra/kājas pietūkums;
- * stipras sāpes ikrā;
- * izteikts apsārtums vai karstums apakšstilbā un pēdā;
- * elpas trūkums vai sāpes krūtīs;
- * brūces asiņošana, izdalījumi vai infekcijas pazīmes.

Svarīgi atcerēties

Ahileja cīpslas dzīšana ir ilgstošs process. Atveseļošanās parasti ilgst aptuveni 6–9 mēnešus, bet droša atgriešanās sportā rekomendēta ne ātrāk, kā pēc 9–12 mēnešiem.

Galvenais princips - slodzi palielināt lēni un kontrolēti, nevis pēc iespējas ātrāk. Rehabilitācijas progresu nosaka ne tikai nedēļu skaits pēc operācijas, bet arī cīpslas dzīšana process, kustību apjoms potītē, diskomforts/sāpes, tūska un gaitas kvalitāte, ko vislabāk izvērtēs ārsts vai fizioterapeits.

