

Ģērbšanās:

- Apsēsties uz stabilas virsmas.
- Vispirms apģērbu uzvilkt uz operētās rokas, pēc tam uz veselās rokas, bet novilkt – vispirms no veselās rokas, tad no operētās rokas.
- Valkāt ērtas, brīvas, viegli uzvelkamas/novelkamas drēbes.

Droša vide mājās:

- Vannas istabā izmantot gumijas paklājiņu, lai izvairītos no paslīdēšanas.
- Apgaismot telpas, īpaši pārvietojoties nakts laikā.

Auto vadīšana:

- Ar ārsta atļauju.

Uzlikt aukstuma aplikāciju, kas ietīts dvieļī uz 10-15 min 3-5 reizes dienā tūskas un sāpju mazināšanai;

Pēc operācijas roku turēt pleca somā tūskas mazināšanai, vairākas reizes dienā izņemt un izkustināt.

Citas rekomendācijas:

- Vingrinājumus veikt 3 - 5 reizes dienā, katru vingrinājumu veikt līdz 10-20 reizēm (sāpju robežās);
- Gulot, operēto roku turēt uz spilvena apmēram 10 cm augstumā tūskas mazināšanai;

Pēc kontroles RTG un traumatologa konsultācijas vēlams turpināt rehabilitāciju fizioterapeita un/vai ergoterapeita vadībā.

Savlaicīgi pierakstīties pie FMR ārsta (rehabilitologa), lai izvairītos no ilgas gaidīšanas rindas, kurš izvērtēs funkcionālo stāvokli un nozīmēs nepieciešamo funkcionālo speciālistu un/vai fizikālās procedūras.



VINGROJUMI UN REKOMENDĀCIJAS PIRMĀS 4-6 NEDĒĻAS PĒC APAKŠDELMA OPERĀCIJĀM

Pēc operācijas pirmās 4 līdz 6 nedēļas **aizliegts**:

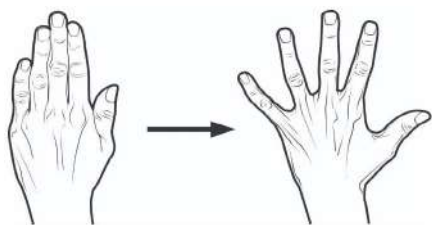
- Veikt operētās rokas plaukstas apļošanu, rotēšana. *Nedrīkst kustību “atslēgas pagriešana”;*
- Ar operēto roku celt smagumu vairāk kā tukšu krūzi vai telefonu;
- Atspiesties uz operētās rokas.

VINGRINĀJUMI PIRMAJĀS 4-6 NEDĒĻĀS PĒC OPERĀCIJAS

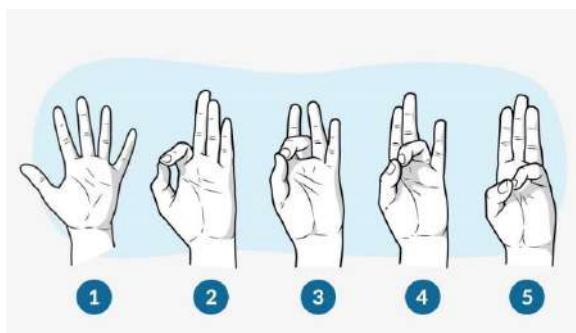
1. Savilkt plaukstu dūrē un izplest pirkstus.



2. Nolikt plaukstu uz galda un izplest un iztaisnot pirkstus, noturot pāris sekundes.

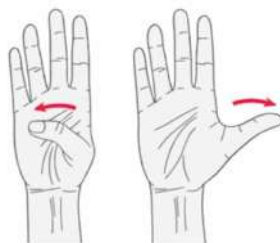


3. Ar katru pirkstu pieskarties īkšķim, veidojot "O" burtu.



VINGRINĀJUMI PIRMAJĀS 4-6 NEDĒĻĀS PĒC OPERĀCIJAS

4. Atvilkt/pievilkt īkšķi.



5. Lai pleca locītavā saglabātu kustību apjomu, vairākas reizes dienā izkustināt visos virzienos.

6. Sēdus. Saliekt un pilnīgi iztaisnot elkoni ar/bez otras rokas palīdzību, izvairīties no plauksta rotācijas



VINGRINĀJUMI PIRMAJĀS 4-6 NEDĒĻĀS PĒC OPERĀCIJAS

7. Sēdus. Aplot plecus uz priekšu un atpakaļ



8. Sēdus. Tuvināt lāpstiņas vienu otrai.



9. Sēdus. Pacelt plecus uz augšu un nolaist uz leju.

