

Ģērbšanās:

- 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.

Ēšana:

- Pirmās 4 nedēļas ēst ar neoperēto roku;

Auto vadīšana:

- Ar ārsta atļauju.

Atturēties no smēķēšanas – tā apgrūtina cīpslas dzīšanas procesu.

Citas rekomendācijas:

- Vingrinājumus veikt 3 - 5 reizes dienā, katru vingrinājumu veikt līdz 10-20 reizēm (sāpju robežās);

Uzlikt aukstuma aplikāciju, kas ietīts dvielī 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.

Pēc atkārtotas 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 6 NEDĒĻAS PĒC DISTĀLA M. BICEPS REKONSTRUKCIJAS

Pēc operācijas pirmās 6 nedēļas **aizliegts**:

- veikt operētā apakšdelma grozīšanu pret pretestību: *“atslēgas pagriešana”*;
- smagumu celšana, turēšana;
- aktīvu, strauju elkoņa saliekšanu;
- balstīšanos uz operētās rokas

Nedēļas	Mērķi	Vingrinājumi	Kustību apjoms
1.–2. nedēļa	- Aizsargāt operācijas vietu - Mazināt sāpes un tūsku - Uzturēt kustību apjomu veselajās locītavās	- Pleca kustības (ar otras rokas palīdzību) visos virzienos - Lāpstiņas kustības visos virzienos - Plaukstas un pirkstu kustības – pilns apjoms - Elkoņa pasīva iztaisnošana līdz 90–100° - Elkoņa pasīva saliekšana līdz pilnam apjomam - Sasprindzināt <i>m. triceps</i> (1. ned.) - Sasprindzināt <i>m. biceps</i> (2. ned.) - Aukstuma aplikācijas sāpju, tūskas mazināšanai	Pasīvi: - Elkoņa iztaisnošana līdz 90–100° - Elkoņa saliekšana.: pilns apjoms 
3.–4. nedēļa	- Uzturēt pilnu kustību apjomu veselajās locītavās - Uzlabot kustību apjomu elkoņa locītavā - Sākt saudzīgu apakšdelma rotāciju	- Pleca locītava – pilns aktīvs kustīgums visos virzienos - Plaukstas un pirkstu kustības – pilns kustīgums - Elkoņa pasīva iztaisnošana līdz 130° - Apakšdelma rotācija – asistējoši, bez slodzes - Rētas masāža (saudzīgi no 3. ned.)	Pasīvi: - Elkoņa iztaisnošana līdz 130°-140° - Apakšdelma rotācija: saudzīgi, bez pretestības
5.–6. nedēļa	- Pilns kustību apjoms elkoņa locītavā - Aktīvu kustību uzsākšana - Turpināt lāpstiņu/pleca stiprināšanu	- Elkoņa pasīva iztaisnošana līdz 170–180° - Aktīvas saudzīgas kustības vienā plaknē - Apakšdelma rotācija aktīvi asistējoši	Pasīvi: - Elkoņa iztaisnošana līdz 160–170° - Aktīvi: saudzīgas kustības
6.–8. nedēļa	- Progresīvs <i>m. biceps</i> stiprināšanas treniņš - Funkcionālu kustību treniņš	- Elkoņa saliekšana ar vieglu svaru (0,5–1 kg) - Funkcionālie treniņi – glāzes pacelšana, durvju atvēršana, rokas izmantošana ikdienā - Fizioterapeita konsultācija	Aktīvi: pilns kustību apjoms elkoņa locītavā