

Priekšmetus no zemes pacelt, pietupjoties un saglabājot taisnu muguru, neliecties ar galvu uz leju.

Apģērbs: viegli uzvelkams un ērts. Apģērbties maksimāli saudzējošās pozās, uzmanīties no liekšanās un rotācijām kaklā.

Sēdēšana: līdz 30-40 minūtēm vienā reizē, saglabājot taisnu muguru un kakla daļu.

Mazgāšanās: neliecties uz priekšu. Kustības minimālas, kad noņemta cietā apkakle. Bārdas skūšana atļauta ar mašīnīti.



Auto vadīšana: nedrīkst 8-10 nedēļas (kamēr apkakle). Uzsākt ar ārsta atļauju.

Fiziskas aktivitātes: rekomendētas pastaigas, pakāpeniski palielinot distances ilgumu un garumu (atkarībā no pašsajūtas). Nedrīkst skriet, lekt.

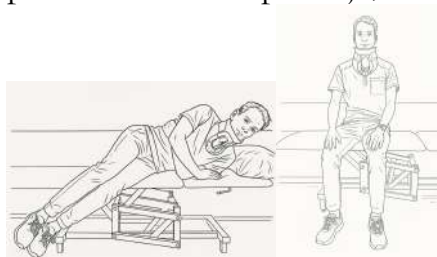
Gultā grozīties **blokveidā** (plecu daļa un iegurnis tiek pagriezts vienlaicīgi).

Pareiza piecelšanās no gultas:

1. atrodoties guļus stāvoklī uz muguras, salieci kājas ceļu locītavās;
2. pagriezieties blokā uz sāniem (iegurnis ar plecu daļu pagriežas kopā);



3. pēc tam nolaidiet kājas pāri gultas malai un, ar apakšējo roku atgrūžoties no gultas malas, piecelieties sēdus pozīcijā;



4. Pieceloties kājās, muguru saglabāt taisnu.

Gulēt uz neliela spilvena vai bez spilvena. Uz sāna gulēt ar spilvenu (galva vienā līmenī ar ķermeni)



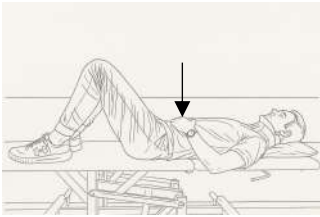
VINGROJUMI UN REKOMENDĀCIJAS PIRMĀS 8 NEDĒĻAS PĒC MUGURKAULA KAKLA ĶIRURĢISKAS ĀRSTĒŠANAS

Pēc operācijas pirmās 8 nedēļas jāizvairās no:

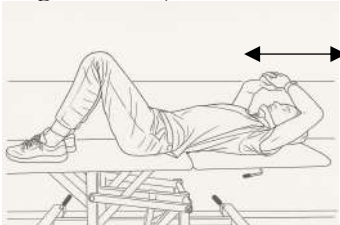
- ilgstošas sēdēšanas un stāvēšanas vienā pozā;
- kakla rotācijām;
- kakla saliekšanas;
- kakla atliekšanas;
- gulēšanas uz vēdera;
- celšanas vairāk kā 2-5 kg virs plecu līmeņa
- ilgstošas skatīšanās TV, viedtālrunī, kā arī lasīšanas.

VINGRINĀJUMI

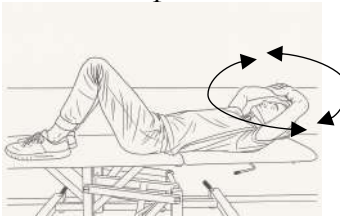
1. Pēdu kustināšana, apļošana, mikrocirkulācijas uzlabošanai
2. Diafragmālā elpošana – pozīcija guļus uz muguras, ceļi saliekti: ieelpot caur degunu un piepūst vēderu lielu. Izelpa caur muti, vēders ievielkas uz iekšu. Neiesaistīt krūšu kurvi ieelpas brīdī.



3. Gulus pozīcijā – celt rokas uz augšu un leju, uz sāniem.



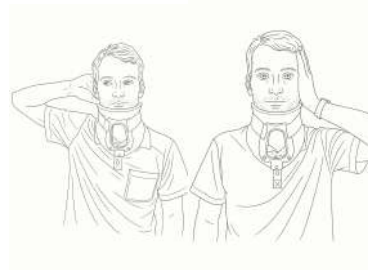
4. Gulšus uz muguras – rokas
saākētas kopā, izapļot uz labo,
tad kreiso pusi.



5. Sēdus pozīcijā – aplot plecus uz priekšu un aiz muguri, uz augšu un leju tik cik atļauj apkakle.
6. Kakla muskuļu sasprindzināšanas vingrinājumi (sēdus vai stāvus pie spoguļa) – **kakls nedrīkst kustēties, neaizturēt elpu, atkārtojumu skaits 5-10 x:**

- plauksta uz pieres – spiest plaukstu pret galvu, turēt 5 sekundes, tad atslābināt;
- plauksta uz galvas labās puses – spiest pret galvu, turēt 5 sek., tad atslābināt;
- plauksta uz galvas kreisās puses – spiest pret galvu, turēt 5 sek., tad atslābināt;
- plauksta galvas aizmugurē – spiest pret galvu, turē 5 sek., tad atslābināt.

Vingrinājuma laikā pretestība MINIMĀLA!!!!



7. Līdz kontroles vizītei pie ārstējošā ārsta drīkst dienas laikā noņemt apkakli un, saglabājot taisnu pozīciju kakla daļā, pavadīt līdz 15 minūtēm bez apkakles.

8. Noņemot apkakli, drīkst pagriezt galvu apm 10 grādus uz vienu pusi un otru pusi (pa labi, pa kreisi). Nedrīkst skatīties uz augšu un leju.

PAPILDUS INFORMĀCIJA

[illegible]