## Ierobežojumi pēcoperācijas periodā (jāievēro pirmās 8-10 nedēļas)

1. Nesaliekt gūžas locītavu vairāk par 90°.
2. Sēdus stāvoklī neliekties uz priekšu. Necelt operētās kājas celi augstāk par gūžas locītavu.
3. Nerotēt (negrozīt) operēto kāju uz iekšu vai uz āru.
4. Nekrustot operēto kāju pāri veselajai.

## Rekomendācijas ikdienas aktivitāšu veikšanai

1. Noliecoties uz priekšu, virzīt operēto kāju taisnu atpakaļ, ar roku turoties pie stabila priekšmeta.
2. Guļot uz muguras un griežoties uz veseliem sāniem, pirmās 4 nedēļas starp ceļiem vēlams ielikt spilvenu.
3. Velkot apakšveļu vai bikses, pirmo apģērbt operēto kāju.
4. Sēdēt ērtāk būs uz augstākiem krēsliem.
5. Sēžoties uz zemākām virsmām, operēto kāju izstiept taisnu uz priekšu, lai celis atrastos zemāk par gūžas locītavu.

## Pielāgot drošu vidi mājās, lai mazinātu kritienu iespēju

- Pārliecināties, vai kāpņu pakāpieni nav slideni.
- Vannas istabā izmantot gumijas paklājiņus, lai izvairītos no paslīdēšanas.
- Apgaismot telpas, īpaši pārvietojoties nakts laikā.
- Iespēju robežās iekārtot mājas vidi bez paklājiem vai citiem priekšmetiem, aiz kuriem var aizķerties.

## Staigāšana pa līdzenu virsmu

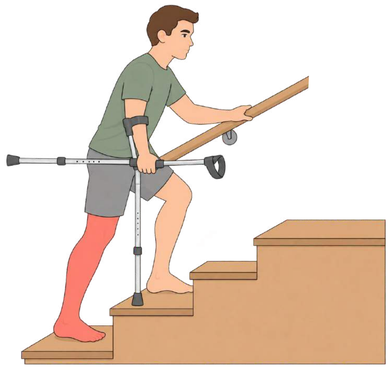
- Ejot pa līdzenu virsmu, uz priekšu pārceļ stagāšanas rāmi vai kruķus.
- Sper soli ar operēto kāju.
- Pārnes ķermeņa svaru uz kruķiem (uz rokām) un daļēji uz operēto kāju.
- Liek pilnu soli ar veselo kāju.
- Ejot jāskatās uz priekšu, turot muguru taisnu. Jāiet vienāda garuma soļiem.

Kruķu rokturim un staigāšanas rāmja augstumam jābūt tādam, lai stāvot taisni, roka elkoņa locītavā būtu saliekta 15-20° leņķī. Izmantot palīgierīces rekomendēts līdz 6 nedēļām pēc operācijas.

## Kāpšana pa kāpnēm

Kāpjot uz augšu:
1. veselā kāja, 2. kruķis, 3. operētā kāja.

Kāpjot uz leju:
1. kruķis, 2. operētā kāja, 3. veselā kāja.



TOS

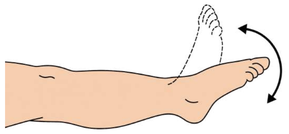
Rehabilitācijas nodaļa

# Vingrinājumi pēc gūžas locītavas endoprotezēšanas operācijas

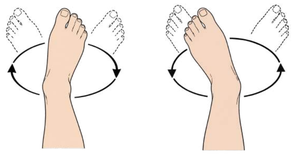
Ieteikumi atrodoties stacionārā un agrīnam pēcoperācijas periodam mājās

## Vingrinājumi agrīnā pēcoperācijas periodā

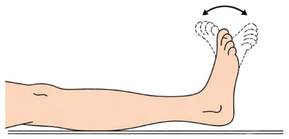
Stiept pēdas un pirkstus virzienā uz sevi, no sevis.



Veikt apļveida kustības pēdas locītavā uz iekšu un uz āru.

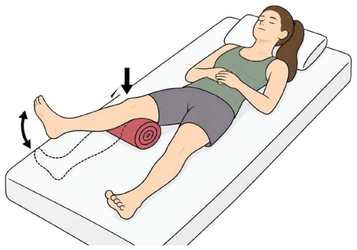


Saliekt un atliekt kāju pirkstus.



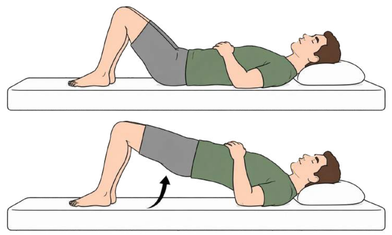
**Lēnām** sasprindzināt, noturēt 3-5 sek. un **lēnām** atbrīvot sēžas muskulatūru.

Zem ceļa locītavas novietot rullīti vai ūdens pudeli. Sasprindzināt operētās kājas augšstilba priekšējos muskuļus, spiežot celi uz leju un atceļot papēdi.
**Lēnām** atbrīvot.



Saliekt un iztaisnot operēto kāju, slidinot to pa gultas virsmu.

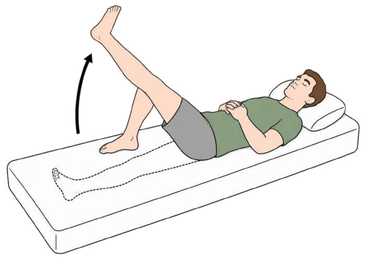
Abas kājas saliektas, pacelt gurnus, noturēt 2 sek. un nolaist.



Taisnu operēto kāju (**pēda uz sevi**) slidināt pa gultas virsmu sānis un klāt.

Vienu kāju kopā ar gurnu stiept garumā un otru vilkt uz sevi (kājas taisnas un pēdas uz sevi).

Atcelt taisnu operēto kāju no gultas virsmas (**pēda uz sevi**). Lai mazinātu slodzi uz mugurkaula jostas daļu, veselo kāju saliekt celī.



## Sēdus vingrojums

Sēdus. Kājas nolaistas pār gultas malu, pēdas atrodas uz grīdas. Saliekt un iztaisnot operēto kāju ceļa locītavā (pēda vērsta uz sevi).

## Stāvus vingrojumi

Ar rokām turoties pie stabila priekšmeta, operēto kāju saliekt celī, atcelt un nolaist.

Ar rokām turoties pie stabila priekšmeta, taisnu operēto kāju atcelt un nolaist.

Taisnu operēto kāju virzīt atpakaļ (ķermeņa augšdaļu turēt taisnu), atgriezties sākuma pozīcijā.

Taisnu operēto kāju virzīt sānis un klāt (ķermeņa augšdaļu turēt taisnu).