

## Vingrinājumi agrīnā pēcoperācijas periodā stacionārā

1. Virzīt pēdas locītavu un pirkstus virzienā uz sevi;



2. Veikt apļveida kustības pēdas locītavā uz iekšu un uz āru;



3. Sasprindzināt un atbrīvot dibena muskulatūru;



4. Zem pēdas locītavas novietot mīkstu rullīti vai ūdens pudeli. Sasprindzināt operētās kājas augšstilba priekšējos muskuļus un virzīt ceļgalu uz leju. Lēnām atbrīvot;



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



6. Atcelt taisnu operēto kāju no gultas virsmas. Lai mazinātu slodzi uz mugurkaula jostas daļu, veselo kāju var saliekt ceļī;



7. Taisnu operēto kāju slidināt pa gultas virsmu sānis un atpakaļ līdz ķermeņa viduslīnijai;



**\*Svarīgi! Jāpievērš uzmanību tam, lai operētās kājas pēda būtu vērsta uz sevi, nepieļaujot tās rotācijas uz iekšu un uz āru.**

8. Sēdus. Kājas nolaistas pār gultas malu, pēdas atrodas uz grīdas. Atcelt un iztaisnot operēto kāju ceļa locītavā, (pēda vērsta uz sevi) piecas sekundes noturēt un atbrīvot lēnām nolaist.



## Vingrinājumi agrīnā pēcoperācijas periodā mājās

1. Stāvus. Ar rokām turoties pie stabila priekšmeta, operēto kāju atcelt (saliekt ceļī) un nolaist. **Leņķis gūžas locītavā nedrīkst pārsniegt 90°;**



2. Taisnu operēto kāju virzīt atpakaļ (iegurnī neliēcoties uz priekšu), atgriezties sākuma pozīcijā;



3. Taisnu operēto kāju virzīt sānis un atgriezties sākuma pozīcijā. Augums jātur taisni, nepieļaujot saliekšanās kustības uz sāniem rumpī.



## Rekomendācijas

**Gūžas locītavu stiprinošus vingrinājumus jāpilda 3-4 reizes dienā ar atkārtojumu skaitu 10-20 reizes katrs vingrinājums.**

Regulāra vingrojumu izpilde uzlabo:

1. mikrocirkulāciju;
2. muskuļu spēku ap operēto locītavu;
3. kustību amplitūdu un locītavas stabilitāti kustību laikā.

- Lai nodrošinātu sasniegto rezultātu efektivitāti, iesakām turpināt vingrinājumu pildīšanu vismaz **pāris mēnešus** arī pēc izrakstīšanās no slimnīcas;
- Šajā bukletā apskatāms pamata vingrojumu komplekss;
- Par papildus vingrojumu kompleksu, ieteicams konsultēties ar savu fizioterapeitu.

## Piezīmes

---

---

---

---

---

---

---

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

1. Nesaliek 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 sāniem starp ceļiem vēlams ielikt spilvenu;
3. Gultu vēlams novietot tā, lai operētā kāja atrastos ārpusē;
4. Kāpjot ārā no gultas nedrīkst pielāut kājas rotāciju. Tā lēnām jābīda ārā no gultas. Pieceļoties **nedrīkst** pagriezties uz operētajiem sāniem;
5. Sēdēt ieteicams uz augstākiem, stabiliem krēsliem, kuriem ir roku balsti un muguras atbalsts;
6. Sēžoties uz zemākām virsmām, operēto kāju izstiept taisnu uz priekšu, lai celis atrastos zemāk par gūžas locītavu.
7. **Pielāgot drošu vidi mājās, lai mazinātu kritienu iespēju:**
  - Pārliedzināties, vai kāpņu pakāpieni nav slideni;
  - Vannas istabā izmantot gumijas paklājiņus, lai izvairītos no paslīdēšanas;
  - Apgaismot telpas, īpaši pārvietojoties nakts laikā.

## Staigāšana, iešana pa kāpnēm

1. Ejot pa līdzenu virsmu, uz priekšu pārceļ staigāšanas rāmi vai krukus;
2. Sper soli ar operēto kāju;
3. Pārnes ķermeņa svaru uz krukām (uz rokām) un daļēji uz operēto kāju;
4. Liek pilnu soli ar veselo kāju;
5. Ejot jāskatās uz priekšu, turot muguru taisnu. Jāiet vienāda garuma soļiem.



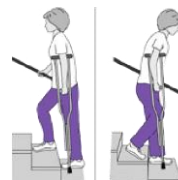
## Kāpjot pa kāpnēm, jāievēro šāda secība

### Kāpjot uz augšu:

1. veselā kāja, 2. krukis, 3. operētā kāja.

### Kāpjot uz leju:

1. krukis, 2. operētā kāja, 3. veselā kāja.



Krukų rokturim un staigāšanas rāmja augstumam jābūt tādām, lai stāvot taisni, roka elkoņa locītavā būtu saliekta 15-20° leņķī.

## Ģērbšanās

- Sākot ģērbties, vispirms jāapsēžas uz stabilas virsmas, ja iespējams ar roku balsti un muguras atbalstu;
- Lai izvairītos no liekšanās uz priekšu, izmantot ergonomisko zeķu uzvilcēju, manuālās stangas priekšmetu satveršanai, apavu lāpstiņu ar pagarinātu rokturi;
- Velkot apakšveļu vai bikses, pirmo apģērbt operēto kāju;
- Valkāt ērtus un vienkārši uzvelkamus apavus.



Rehabilitācijas  
nodaļa

## Vingrinājumi pēc gūžas locītavas endoprotezēšanas operācijas

Ieteikumi atrodies stacionārā un agrīnām  
pēcoperācijas periodam mājās

**Sertificēta fizioterapeite Ilze Vindele  
Asoc. prof. Pēteris Studers**