

## Vingrojumi pirmās sešas nedēļas pēc mugurkaula ķirurģiskas ārstēšanas

### Pēc operācijas pirmās 4 līdz 6 nedēļas jāizvairās no:

- ❖ Ilgstošas sēdēšanas un stāvēšanas vienā pozā.
- ❖ Rumpja pagriezieniem.
- ❖ Noliekšanās uz priekšu.
- ❖ Atliekšanās.

### Ergonomika, priekšmetu celšana

- ❖ Pirmās 6 nedēļas necelt vairāk kā 1kg.
- ❖ Smagumus celt ar taisnu muguru, pietupjoties.



### Pareiza piecelšanās no gultas

- ❖ Atrdoties stāvoklī guļus uz muguras salieciet kājas ceļu locītavās (1.attēls).
- ❖ Pagriezieties blokā uz sāniem, ievērojiet, ka pleci un iegurnis pagriežas reizē (2.attēls).



1.attēls



2.attēls

- ❖ Pēc tam nolaidiet kājas pāri gultas malai un, ar apakšējo roku atgrūžoties no gultas malas, nonāciet sēdus pozīcijā (3.attēls).



3.attēls

### Apģērbšanās

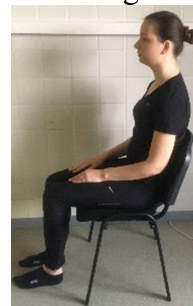
- ❖ Viegli uzvelkams un ērts apģērbs.
- ❖ Maksimāli saudzējoša poza (4.attēls).



4.attēls

### Sēdēšana

- ❖ Jālieto ciets krēsls ar atbalstu mugurai un elkoņiem (5.attēls).
- ❖ Sēdēšanas laiks pakāpeniski jāpalielina.
- ❖ Pieceļoties mugurai jābūt taisnai, viss svars jāpārnes uz kājām.



5.attēls

### Mazgāšanās

- ❖ Pirmās 6 nedēļas tikai duša, zem kājām gumijas paklājiņš; vannā sēdēt nedrīkst.

### Auto vadīšana

- ❖ Ne ātrāk kā 6 nedēļas pēc operācijas ar ārsta atļauju.

### Sports

- ❖ Sākot ar pirmo pēcoperācijas nedēļu rekomendē pastaigas, velotrenažieri.
- ❖ Pēc diviem mēnešiem drīkst peldēt, bet pēc trīs mēnešiem- skriet, braukt ar velosipēdu un nūjot.
- ❖ No trim mēnešiem līdz gadam var uzsākt sporta spēles.
- ❖ Pēc gada drīkst atgriezties sacensību sportā.

### Relaksācijas pozas



### Vingrošana

- Ieteicams veikt elpošanas vingrojumus pneimonijas profilaksei, piemēram:
- ❖ piepūst balonu vai medicīnisko cimdu;
  - ❖ ar salmiņu pūst burbuļus glāzē ar ūdeni.

Fizioterapeite Marija Zālīte  
sadarbojoties ar "Traumatoloģijas un  
ortopēdijas slimnīcas" vertebrologiem

## Gulus uz muguras

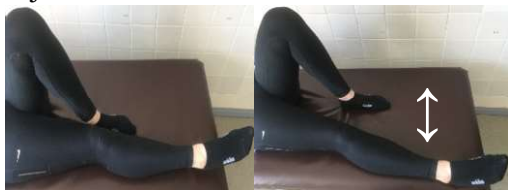
### 1. vingrojums

Pārmaiņus virza vienu un otru pēdu virzienā uz sevi un prom.



### 2. vingrojums

Viena kāja saliekta, otra iztaisnota. Iztaisnoto kāju virza sānis un atpakaļ. Pārmaiņus izpilda ar abām kājām.



### 3. vingrojums

Viena kāja saliekta celī, rokas gar sāniem un balstās uz pamatnes. Zem otras kājas ceļa novieto bumbu\*, veic apakšstilba atcelšanu no bumbas.



\*Bumbas vietā var būt sarullēts dvielis vai liela ūdens pudele.

### 4. vingrojums

Viena kāja saliekta celī, rokas gar sāniem un balstās uz pamatnes. Atceļ taisnu kāju (pacelšanas augstums līdz otras kājas celim) pēda vērsta uz sevi.



### 5. vingrojums

Kājas iztaisnotas, sasprindzina sēžu, notur sasprindzinājumu (aizskaita līdz 3) un atslābina muskuli.



### 6. vingrojums

Viena kāja saliekta celī, otra taisna. Iztaisnoto kāju saliec celī un pievelk pie vēdera, tad atkal iztaisno un nolaiž kāju. To pašu atkārto ar otru kāju.



### 7. vingrojums

Viena kāja saliekta balstās uz pamatnes, otra kāja saliekta gūžas un ceļa locītavās, atcelta. Ar pretējo roku (pa diagonāli) izelpā spiež pret celi. Pārmaiņus veic ar abām rokām.



## Gulus uz sāniem

### 8. vingrojums

Viena roka zem galvas, otra atbalstam priekšā. Veic taisnas kājas atcelšanu, pirkstgals vērsts uz sevi, notur un atgriežas sākuma stāvoklī.



### 9. vingrojums

Viena roka zem galvas, otra atbalstam priekšā. Veic apakšējās kājas taisnu atcelšanu, pirkstgals vērsts uz sevi, notur un atgriežas sākuma stāvoklī. Nepieļaut iegurņa pagāšanos uz priekšu vai atpakaļ.



### 10. vingrojums

Abas izstieptas uz priekšu, pārmaiņus atceļ labo kāju un kreiso roku\* no pamatnes, nolaiž un to pašu atkārto ar otru kāju un roku.



\*Pārmaiņus var tikt atceltas tikai rokas vai tikai kājas.

\*\*Vingrojums var tikt veikts arī četrpūs stāvoklī.

### 11. vingrojums

Rāpošana- kā daļēja mugurkaula noslogošana.



## Stāvus pozīcijā

### 12. vingrojums

Tiek veikti pietupieni, muguru atbalstot pret sienu.



Fizioterapeite Marija Zālīte  
sadarbojoties ar "Traumatoloģijas un  
ortopēdijas slimnīcas" vertebrologiem