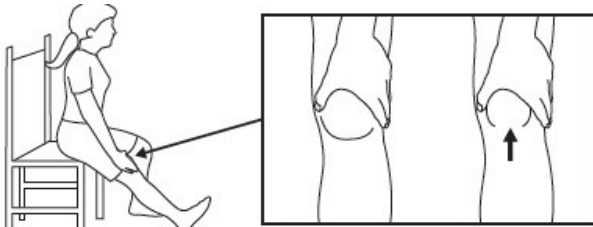


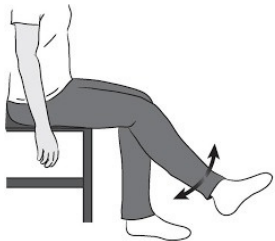
- Sēdus pozīcijā, operētā kāja iztaisnota novietota priekšā, slidinot papēdi, saliec operēto kāju ceļa locītavā (līdz 90°), notur 5 - 10 sekundes un, slidinot pēdu uz priekšu, atgriežas sākuma pozīcijā. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



- Sēdus pozīcijā, operētā kāja iztaisnota vai viegli saliekta ceļa locītavā novietota priekšā. Operētajai kājai jābūt atbrīvotai. Operētās kājas ceļa kauliņu ar abu roku palīdzību virza uz augšu un uz leju. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



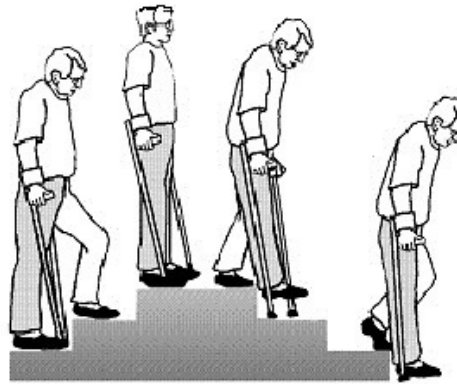
- Sēdus pozīcijā operēto kāju ceļi taisni augšā, ceļa locītava iztaisnota, pēda vērsta virzienā uz sevi. Apstājas, kad sajūt stiepošu sajūtu augšstilba mugurpusē, notur iestiepumu (aizskaita līdz 5), atgriežas sākuma pozīcijā un atkārto ar otru kāju. Atkārto 3 - 4x ar katru kāju un veic 3x dienā.



## KĀPNES

**Uz augšu:** veselā kāja > operētā kāja > kruķi

**Uz leju:** kruķi > operētā kāja > veselā



## OPERĒTĀ KĀJA

## KONTAKINFORMĀCIJA

Ja vēlaties pierakstīties pie fizioterapeita Rehabilitācijas klīnikā, zvaniet klīnikas darba koordinātoram uz tālruna numuru **67042950**

Informatīvo materiālu sagatavoja  
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas  
Rehabilitācijas klīnikas fizioterapeiti un Traumatoloģijas  
un ortopēdijas klīnikas traumatologi un ortopēdi



Informatīvais materiāls

**AGRĪNA  
REHABILITĀCIJA PĒC  
CEĻA LOCĪTAVAS  
ENDOPROTEZĒŠANAS**

## SVARĪGI!

- Ja Jūs vēlaties gulēt uz “veselajiem” sāniem, pārliecinieties, ka pirms tam starp ceļgaliem ievietots stingrs spilvens.
- Sēdiet uzkrēsla, kam ir divi roku atbalsti, lai no tā varētu piecelties.
- Veicot pagriezienus sānis, dariet to ar maziem soļiem, neveicot pagriezienus uz Jūsu operētās kājas.
- Jūs variet izmantot dušu tiklīdz Jūsu brūce ir sausa un ja Jūs svara pārnēsā neveiciet tikai uz kruķiem.
- Ja Jūsu operētā kāja ir pietūkusi:
  - samaziniet vertikālo slodzi kājai;
  - turpiniet vingrot pēc apmācītās programmas, mazinot intensitāti;
  - aukstums - 10 - 15 min, 3x/dienā;
  - operētās kājas pozicionēšana.

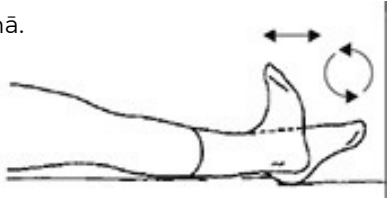
## Staigāšana:

4 - 6 nedēļas staigā izmantojot kruķus

## Vingrojumi 0 - 4 nedēļas

**Regulāri vingrojiet - “maz un bieži” ir labāk nekā pārāk daudz vienā reizē!**

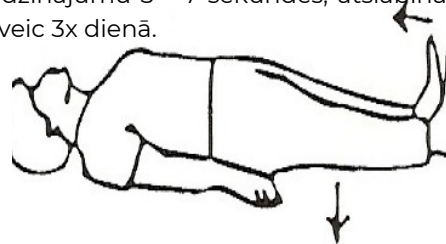
- Guļus uz muguras, kājas taisnas. Veic pēdu kustības virzienā uz augšu un uz leju, pa labi un pa kreisi, un arī apļveida kustības. Katru kustību veic 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, neoperētā kāja saliekta ceļa locītavā, operētā - taisna. Operētās kājas pirkstgals pievilkt virzienā uz sevi, veic taisnas operētās kājas pacelšanu (aptuveni 20 cm), notur (aizskaita līdz 5) un nolaiž kāju. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, pēdu pirkstgali pievilkti virzienā uz sevi, sasprindzina augšstilbu muskuļus (iespiež ceļus virsmā), notur sasprindzinājumu 5 - 7 sekundes, atslābina. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, sasprindzina sēžu, notur sasprindzinājumu (aizskaita līdz 5) un atbrīvo. Atkārto 10x reizes. Pēc tam veic ar labo un kreiso sēžas pusi izolēti, ar katru 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, zem operētās kājas ceļa novieto stingru spilvenu vai bumbu, operētās kājas pirkstgals pievilkt virzienā uz sevi, atceļ operētās kājas apakšstilbu no spilvena vai bumbas. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



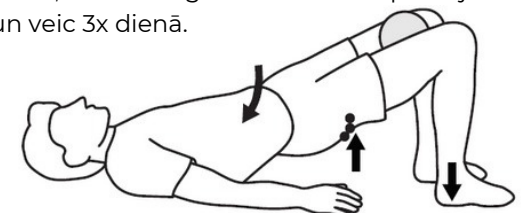
- Guļus uz muguras, neoperētā kāja saliekta ceļa locītavā. Mugura un iegurnis ir piespiesti pie pamatnes. Slidinot papēdi, saliec operēto kāju ceļi līdz 90°, notur 5 - 10 sekundes un atgriežas sākuma pozīcijā. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, veselā kāja saliekta ceļa locītavā, operētā - taisna. Operētās kājas pirkstgals pievilkt virzienā uz sevi, slidinot papēdi pa virsmu, virza operēto kāju sānis un atgriežas sākuma pozīcijā. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, abas kājas saliekta ceļu locītavās, starp augšstilbiem bumba vai sarullēts dvielis, sasprindzina sēžas muskuļus un atceļ iegurni, notur (aizskaita līdz 5) un, saglabājot spiedienu uz bumbu vai dvieli, lēnām atgriežas sākuma pozīcijā. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, mugura un iegurnis atrodas piespiesti pie virsmas. Nelielu, sarullētu dvieli novieto virs papēža tā, lai papēdis nepieskartos virsmai. Sasprindzina augšstilbu, spiežot operētās kājas ceļi uz leju, notur 5 - 10 sek., atbrīvo. Atkārto 3 - 4x un veic 3x dienā.

