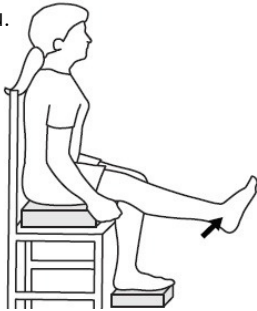


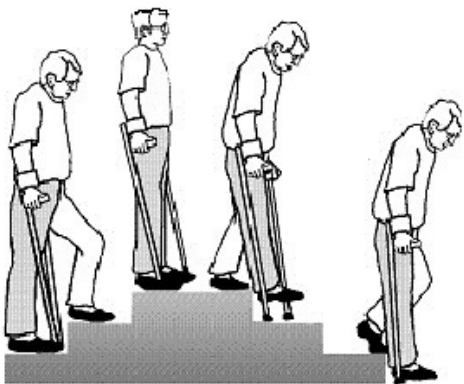
- Sēdus pozīcijā (mugura, iegurnis atbalstīts pret krēslu, pēdas stabili uz pamatnes).
  - Operēto kāju ceļ taisnu augšā, ceļa locītava iztaisnota, pēda vērsta virzienā uz sevi.
  - Apstājas, kad sajūt stiepjošu sajūtu augšstilba mugurpusē, notur iestiepumu (aizskaita līdz 5), atgriežas sākuma pozīcijā un atkārto ar otru kāju. Atkārto 3 - 4x ar katru kāju.



## KĀPNES

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

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

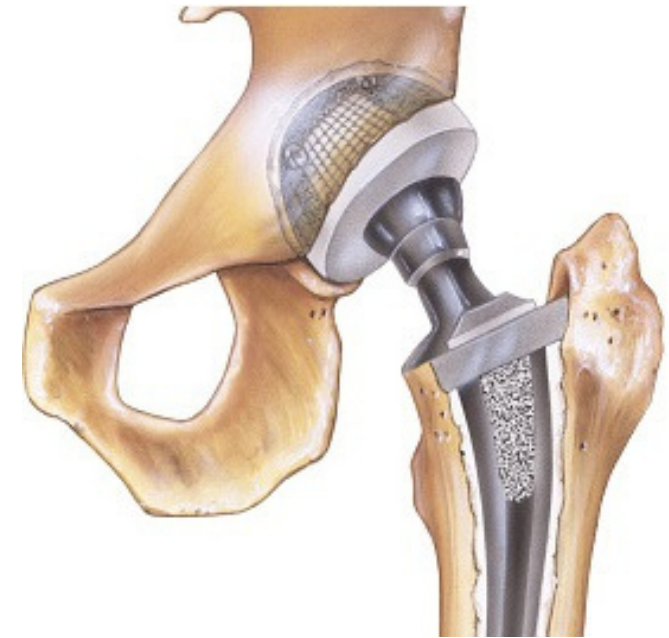


## OPERĒTĀ KĀJA

## KONTAKINFORMĀCIJA

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

Plašāks informatīvais materiāls pieejams:



Informatīvais materiāls

**AGRĪNA  
REHABILITĀCIJA PĒC  
GŪŽAS LOCĪTAVAS  
ENDOPROTEZĒŠANAS**

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

## Pirmos 3 mēnešus pēc gūžas locītavas endoprotezēšanas **NEDRĪKST:**

- saliekt operēto kāju gūžas locītavā vairāk par 90°:
  - neceliet ceļi augstāk par gūžas locītavas līmeni;
  - ar ķermeni neliecieties uz leju, klāt pieoperētās kājas;
- krustot operēto kāju pāri veselajai kājai;
- griezt operēto kāju gūžas locītavā uz iekšu un uz āru;
- veikt jebkāda veida sildīšanas procedūras, masāžas.

## STAIGĀŠANA

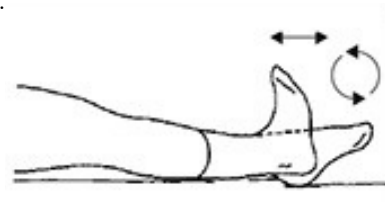
4 - 6 nedēļas staigā, izmantojot krukus.

## SVARĪGI

- Ja Jūs vēlaties gulēt uz veselajiem sāniem, pārliecinieties, ka pirms tam starp ceļgaliem ievietots stingrs spilvens.
- Sēdiet uz krēsla, 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 pārnesei neveiciet tikai uz krukšiem.
- Ja Jūsu operētā kāja ir pietūkusi:
  - samaziniet vertikālo slodzi kājai;
  - turpiniet vingrot pēc apmācītās programmas, mazinot intensitāti;
  - aukstuma aplikācija 10 - 15 min, 3x dienā;
  - operētās kājas pozicionēšana.

## 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. Mugura un iegurnis ir piespiesti pie pamatnes. Slidinot papēdi, saliec operēto kāju ceļi (līdz 90°) un iztaisno. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



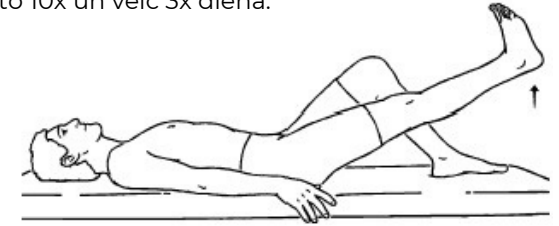
- Guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, sasprindzina sēžu, notur sasprindzinājumu (aizskaita līdz 5) un atbrīvo. Atkārto 10x reizes. Pēc tam veic ar labo un kreiso sēžas pusi izolēti, ar katru 10x un veic 3x dienā.



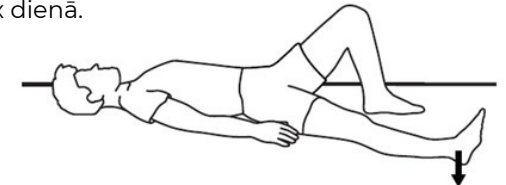
- Guļus uz muguras, zem operētās kājas ceļa novieto stingru spilvenu vai bumbu, operētās kājas pirkstgals pievilks virzienā uz sevi, atceļ operētās kājas apakšstilbu no spilvena vai bumbas. Atkārto 10x un veic 3x dienā.



- Guļus uz muguras, neoperētā kāja saliekta ceļa locītavā, operētā - taisna. Operētās kājas pirkstgals pievilks 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, veselā kāja saliekta ceļa locītavā, operētā - taisna. Operētās kājas pirkstgals pievilks 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 saliektas 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.

