

7. VINGROJUMS

Abas kājas saliektas, bumba starp ceļiem. Izelpā bumbu saspīst (skaita līdz 3) (10x)



8. VINGROJUMS

Abas kājas saliektas, bumba starp ceļiem. Izelpā iztainsot kāju ceļa locītavā, pārmaiņus to pašu veikt ar otru kāju (10x)



9. VINGROJUMS

Viena roka zem galvas, otra atbalstam priekšā. Apakšējā kāja saliekta, augšējā kāja taisna, pirkstgals vērsts pret sevi. Izelpā veic taisnas kājas atcelšanu, notur un atgriežas sākuma stāvoklī (10x)



10. VINGROJUMS

Viena roka zem galvas, otra atbalstam priekšā. Apakšējā kāja taisna, augšējā kāja saliekta. Izelpā veic apakšējās kājas atcelšanu, pirkstgals vērsts uz sevi. (10x)



INFORMĀCIJAI:

Pacienti, kuri stacionēšanās ietvaros ir saņēmuši fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta nosūtījumu, var saņemt valsts apmaksātas fizioterapeita nodarbības.

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

Informatīvo materiālu sagatavoja Rehabilitācijas klīnikas speciālisti

Izmantotā literatūra:

- 1.Cullen M.,R. Matthew Camarillo. Lumbar Spine Microdiscectomy Surgical Rehabilitation
- 2.Adriaan Louw. Rehabilitation Following Lumbar Disc Surgery: A Team Approach, 76, 523-531.e1
- 3.Atsidakao N., Matsi A.E., Christakao A. (2021) The effectiveness of exercise program after lumbar discectomy surgery.



Informatīvais materiāls

**PIRMĀS 4-6 NEDĒĻAS
PĒC MUGURKAULĀ
JOSTAS DAĻAS
MIKRODISKEKTOMIJAS**

REKOMENDĀCIJAS

Pirmās 4-6 nedēļas, **JĀIZVAIRĀS** no:

- Ilgstošas sēdēšanas un stāvēšanas vienā pozā
- Noliešanās uz priekšu
- Rumpja pagriezieniem, rotācijas kustībām
- Atliekšanās

ERGONOMIKAS PRINCIPI

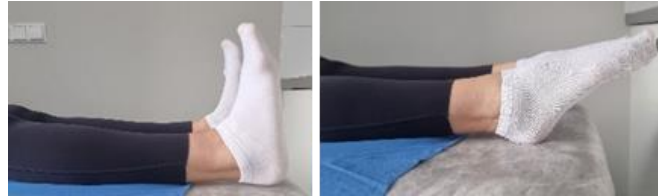
- Pirmās 4-6 nedēļas **nevelt vairāk par 3-5 kg**
- Smagumus celt ar taisnu muguru, caur pietupieni
- Pareiza piecelšanās no gultas – caur sānu vai no četrkāpus pozīcijas

Ikdienas ieteikumi:

- Pēc 4 nedēļām sēdēšanas laiks ir pakāpeniski jāpalielina
- Pirmās 6 nedēļas mazgāšanās dušā, zem kājām liekot gumijas paklājiņu
- Auto vadīšana ir ieteicama ne ātrāk kā 6 nedēļas pēc operācijas **ar ārsta atļauju!**
- Sākot ar pirmo pēcoperācijas nedēļu tiek rekomendētas pastaigas

1. VINGROJUMS

Pēdas virzīt uz sevi un prom (10x)



2. VINGROJUMS

Viena kāja saliekta, otra iztaisnota. Iztaisnoto kāju virza sānis un atpakaļ. Izpilda ar abām kājām (10x)



3. VINGROJUMS

Viena kāja saliekta ceļī, otra kāja iztaisnota. Zem iztaisnotās kājas ceļa novieto bumbu un veic apakšstilba atcelšanu no bumbass (10x)



4. VINGROJUMS

Viena kāja saliekta ceļī, otra iztaisnota. Atceļ taisnu kāju (pacelšanas augstums līdz otras kājas ceļim) pēda ir vērsta uz sevi. (10x)



5. VINGROJUMS

Kājas saliekta, sasprindzina sēžas muskulatūru, notur šo sasprindzinājumu (skaita līdz 3) un atslābina muskuli (10x)



6. VINGROJUMS

Viena kāja saliekta balstās uz pamatnes, otra kāja saliekta un atcelta. Izelpā ar pretējo roku pa diaognāli spiež pret ceļi (10x)

