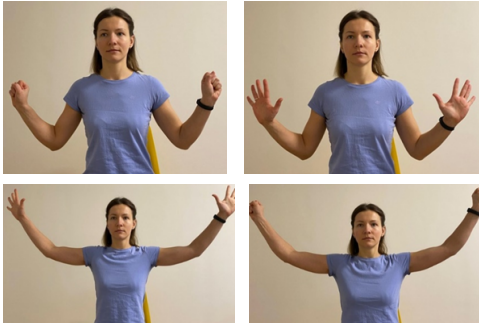




11. Rokas paceltas, elkoņi saliekti 90 grādu leņķī un piespiesti pie sāniem. Veic roku atvēršanas kustības. Kustību laikā elkoņi piespiesti stingri pie sāniem, un jācenšas kopā virzīt lāpstiņas.

### VINGRINĀJUMI, LAI ATSILDĪTOS



12. Rokas saliektas elkoņu locītavās un plaukstas savilkta dūrēs. Rokas lēnām ceļ uz augšu un dūres tiek vērtas vaļāciet. Verot dūri vaļā, pirksti tiek izstiepti. Vienā rokas pacelšanas reizē tiek veiktas trīs dūru atvēršanas un aizvēršanas kustības.



13. Pirkstu pastaiga pa sienu uz augšu un leju.



14. Pašmasāža. Tā tiek uzsākta no pirkstu galiem. Ar otras rokas pirkstiem satver roku, un tad veic virzošas masāžas kustības pa roku uz augšu. Kustību atkārto 10-15 reizes.

Pierakstīties pie fizioterapeita vai ergoterapeita Rehabilitācijas klīnikā ir iespējams, zvanot klīnikas darba koordinātoram uz tālruna numuru  
**67042950**

Informatīvo materiālu sagatavoja  
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas  
Rehabilitācijas klīnikas speciālisti

Izmantotā literatūra:

- 1.CanadianCancerSociety.ExercisesafterBreastsurgery. Canada; 2015.
- 2.Mount Sinai Hospital. Functional Rehab After Breast Cancer Surgery. Canada; 2015.
- 3.PatienteducationinOhioStateUniversity. Exercises After a Mastectomy or Lymph Node Removal. UnitedStatesofAmerica; 2017.



Informatīvais materiāls

**REHABILITĀCIJA  
PACIENTIEM PĒC  
KRŪTS ĶIRURĢIJAS**

## REHABILITĀCIJAS LOMA

Krūts vēzis ir otrs izplatītākais vēzis pasaulē un arī sieviešu vidū krūts vēzis ieņem otro vietu starp visiem audzējiem.

Savlaicīga pēcooperācijas komplikāciju novēršana vai aizkavēšana palīdz uzlabot gan funkcionālo stāvokli, gan dzīves kvalitāti.

Rehabilitācijas speciālisti sniedz atbalstu pacientam gan pirms, gan pēc operācijas posmā, kā ietvaros tiek nodrošināts psiholoģiskais atbalsts, kā arī fizioterapeita un ergoterapeita nodarbības.

## VINGRINĀJUMI KUSTĪBU APJOMA PALIELINĀŠANAI



1. Sākuma pozīcijā mugura taisna, pleci nolaiesti. Tiek veikta abu plecu pacelšana un nolaišana.



2. Viena pleca pacelšana, nolaišana, un pēc tam pārmaiņus otra pleca pacelšana.



3. Galvas pagriešana un vienu pusi, pēc tam atgriešanās ar skatu centrā, tad galvas pagriešana uz otru pusi. Pagriežot galvu uz sāniem, to noturēt šādā pozīcijā 3 -5 sekundes.



4. Roku pacelšana. Lai vieglāk būtu pacelt rokas uz augšu, pirkstus var sakrustot. Turēt taisnas rokas priekšā un celt virs galvas. Ja ir ievietota drenāža, tad rokas tiek celtas līdz plecu līmenim.



5. Apļu zīmēšana gaisā, kad pirksti ir sakrustoti un rokas atrodas taisnas priekšā. Sākumā apļu atkārtojumus veic uz vienu pusi, pēc tam samaina virzienu uz otru pusi.



6. Abas rokas paceltas, lai elkoņa locītavas būtu saliektas. Pirksti savā starpā sakrustoti. Tiek veiktas apļveida kustības uz priekšu. Rokām atrodies priekšā, elkoņu locītavas ir iztaisnotas. Pēc tam caur apļa kustībām rokas tiek pievilktas atpakaļ krūšu virzienā.



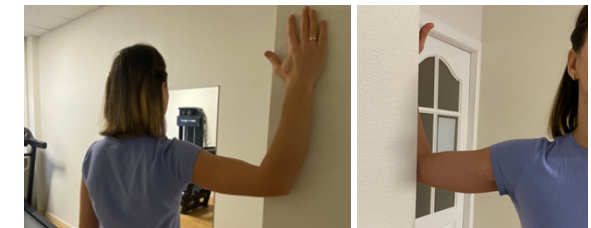
7. Nūja satverta ar abām rokām un atstarpe starp rokām ir plecu platumā. Rokas iztaisnotas priekšā un nūja tiek celta virs galvas un pēc tam atpakaļ lejā. Ja ir ievietota drenāža, tad rokas tiek celtas līdz plecu līmenim.



8. Nūja satverta ar abām rokām. Rokas iztaisnotas un paceltas plecu augstumā. Atstarpe starp rokām ir plecu platumā. Rokas tiek virzītas uz sāniem. Tās puses roka, uz kuru tiek virzīta nūja, paliek taisna, bet otra roka saliekta elkoņa locītavā.



9. Nūju novieto krūšu līmenī. Veic kustības ar nūju, stumjot to prom no sevis, un pēc tam - velkot to atpakaļ pie krūtīm.



10. Krūšu daļas stiepšana. Roka pacelta un plauksta balstīta pret sienu. Elkonis 90 grādu leņķī, plauksta tiek spiesta sienā un krūškurvis tiek virzīts uz priekšu. Jāsajūt iestiepums krūšu daļā.