

3. Kājas pacelšana uz sāniem:

Guļus uz viena sāna, apakšējo kāju nedaudz virza uz priekšu, lai saglabātu līdzsvaru. Paceļ augšējo kāju uz augšu un tad lēnām nolaiž to lejā.

Atkārtojumi: 4 sekundes, 10 atkārtojumi, 2 x dienā.

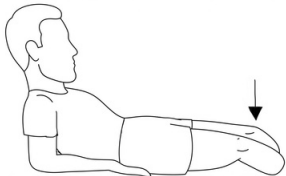
Uzdevumu veikt ar otru kāju.



4. Kājas spiešana uz leju:

Guļus uz muguras, kājas iztaisnotas. Spiež amputācijas stumbru uz leju.

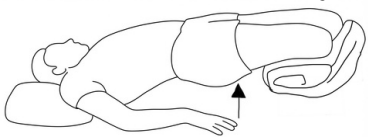
Atkārtojumi: turēt 3 sekundes, 10 atkārtojumi, 2x dienā.



5. Iegurņa pacelšana jeb tiltiņš:

Guļus uz muguras, zem kājām novietots dvieļītis vai spilvens, rokas gar sāniem. Paceļ iegurni uz augšu un tad lēnām nolaiž lejā, sasprindzinot sēžas muskuļus.

Atkārtojumi: 4 sekundes, 10 atkārtojumi, 2 x dienā.



11. Sēžas atbrīvošana:

Sēdus pozīcija uz krēslu ar roku balstiem. Satvērt roku balstus, lēnām iztaisnot elkoņus, vienlaikus paceļot sēžu no krēsla, tad lēnām laižas lejā.

Atkārtojumi: 4 sekundes,

10 atkārtojumi, 2 x dienā.



PLAŠĀKA INFORMĀCIJA

Skenē QR kodu un dodies uz paplašināto informatīvo materiālu "Pacientiem pēc apakšējo ekstremitāšu amputācijas"



Ja vēlaties pierakstīties pie fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta, fizioterapeita vai ergoterapeita Rehabilitācijas klīnikā, zvaniet klīnikas darba koordinatoram uz tālruna numuru **67038267**

Informatīvo materiālu sagatavoja
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
Rehabilitācijas klīnikas speciālisti

Izmantotā literatūra:

1. World Health Organization, MossRehab Hospital. The Rehabilitation of People with Amputations. 2004. Avots: https://analysedemarcha.com/papers/o_p/moss/amp_manual.pdf
2. Punziano A. et al. The effectiveness of the elastic bandage in reducing residual limb volume in patients with lower limb amputation: literature review. 2011. Avots: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22322436/>
- 3.33. SIA "UniHaus" publicēto informāciju, <https://unihaus.lv/pakalpojumi/kaju-protezes/>
4. Brigham and Women's hospital. Standard of Care: Lower Extremity Amputation. 2011. Avots: <https://www.brighamandwomens.org/>
5. The Ohio State University Wexner Medical Center. Stretching Exercises - Below Knee Amputation. 2012. Avots: <https://livingwithosteosarcoma.weebly.com/uploads/4/7/2/1/47213829/stretching-bka-2.pdf>

Attēli izveidoti, izmantojot mākslīgā intelekta (MI) rīkus.



Informatīvais materiāls

**PERSONĀM AR
ABU KĀJU
AMPUTĀCIJU**

IEVADS

Informatīvais materiāls ir paredzēts personām, kurām ir veikta zemceļa amputācija. Šis materiāls sniegs Jums ieskatu par to, kas būtu jāievēro veicot amputācijas stumbra saitēšanu. Kā arī būs pieejama informācija par vingrojumiem, kas jāveic pēc operācijas.

APMUTĀCIJAS STUMBRA SAITĒŠANA

Amputācijas stumbra saitēšana kontrolē pietūkumu amputētajā ekstremitātē, var mazināt sāpes un palīdz formēt amputācijas stumbru.

Amputācijas stumbra veidošanu parasti veic, izmantojot elastīgo saiti.

Saitēšanu var uzsākt jau pirmajā nedēļā pēc operācijas (*pirms tam vēlams konsultēties ar ārstu-ķirurgu*). To nepieciešams veikt līdz protezēšanas posma uzsākšanai, kā arī turpināt arī pēc tam.

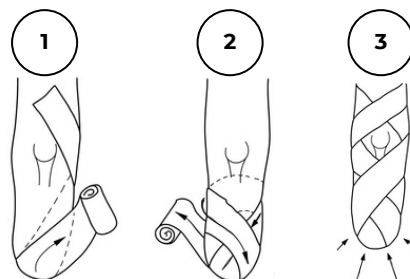
SAITĒJOT APMUTĀCIJAS STUMBRU IEVĒRO:

- aptīt saiti tā, lai neveidojas grumbas un lai tā nebūtu pārāk vaļīga;
- aptīt saiti pa diagonāli nevis pa apli, ievērojot astotnieka principu;
- saiti izklāt vienmērīgi slāņos no augšas uz leju;
- saitei nepieciešams noklāt visu amputācijas stumbru, neatstājot brīvus laukumus;
- atkārtoti veikt saitēšanu ik pēc 3 – 4 stundām;
- starp atkārtotām saitēšanas reizēm nepieciešams ievērot 20 - 30 minūšu ilgās atpūtas pauzes.

ZEMCEĻA AMPUTĀCIJAS STUMBRA SAITĒŠANA

1. Novietot elastīgās saites galu virs ceļa locītavas tā, lai tas atrastos tieši virs ceļa. Tātad saiti pa diagonāli uz leju, aptinot to apkārt amputācijas stumbram.

2. Veikt astotnieka formas tinumu - turpināt saiti tātad apkārt amputācijas stumbra galam, pēc tam virzīt tinumu uz augšu. Atkārtot kustību, līdz viss amputācijas stumbrs ir vienmērīgi pārklāts.



VIRSCEĻA AMPUTĀCIJAS STUMBRA SAITĒŠANA

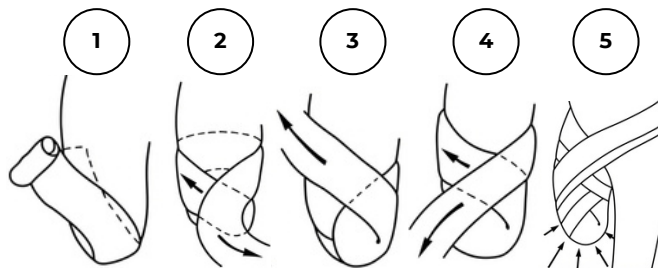
1. Novietot elastīgās saites galu zem amputācijas stumbra apakšējās daļas. Saiti tātad slīpi pāri stumbra galam un virzīt uz augšu pa amputācijas stumbru.

2. Nostiprināt saites galu ap augšstilbu. Turpināt tinumu pāri un apkārt augšstilbam, pēc tam to tātad pa diagonāli uz augšstilba iekšpusi un krustot priekšpusē.

3. Veikt astotnieka tinumu, virzoties uz augšu pa augšstilbu līdz gurniem. Saiti tātad tā, lai veidotos astotnieka tinums - pa diagonāli uz leju un apkārt augšstilbam. Ar katru nākamo tinumu pārklāt iepriekšējo.

4. Turpināt astotnieka tinumus augšstilba augšdaļā līdz pat gurniem, nodrošinot, lai pārsējs labi turētos un sniegtu pietiekamu atbalstu. Atkārtot kustību, līdz viss amputācijas stumbrs ir vienmērīgi pārklāts.

5. Saitēšana tiek pabeigta ap vidukli. Ja saite pietiekami labi turas, šo soli var izlaist, bet ja tas ir nepieciešams, tad aptīt saiti ap vidukli.



NOSACĪJUMI VINGROŠANAI

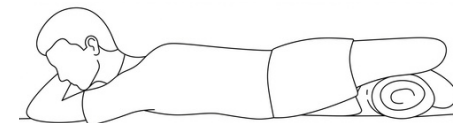
- vingrot gan ar veselo, gan ar amputēto kāju;
- veikt kustības lēni un kontrolēti;
- vingrojot neaizturēt elpu, bet elpot ritmiski;
- pievērst uzmanību, lai vingrinājumi neizraisītu asas sāpes;
- ja nav iespējams izpildīt visu vingrinājumu programmu uzreiz, sadalīt to vairākās daļās un izpildīt visas dienas garumā;
- ja kāda vingrinājuma laikā rodas sāpes, mēģināt to veikt lēnāk vai ar mazāku kustību amplitūdu, bet ja sāpes nepāriet, tad pārtraukt konkrētā vingrinājuma izpildi un pāriet pie nākamā.

VINGROJUMI

1. Gūžas saliecējmuskuļu stiepšana:

Guļus uz vēdera, galva atbalstīta uz rokām, zem vienas kājas novietots sarullēts dvieļītis vai spilvens. Stiepšanās gūžā un augšstilba priekšējā pusē.

Atkārtojumi: 20 sekundes, 10 atkārtojumi, 2 x dienā. Uzdevumu veikt ar otru kāju.



2. Kājas pacelšana:

Guļus uz vēdera, galva atbalstīta uz rokām. Lēnām pacelt vienu kāju uz augšu un tad nolaiž lejā.

Atkārtojumi: 20 sekundes, 10 atkārtojumi, 2 x dienā. Uzdevumu veikt ar otru kāju.

