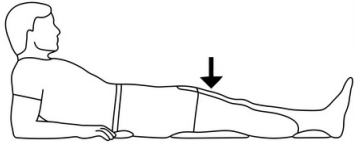


3. Kājas spiešana uz leju:

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

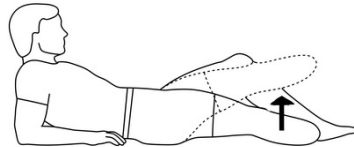
Atkārtojumi: turēt 3 sekundes, 10 atkārtojumi, 2x dienā.



4. Kājas pacelšana:

Guļus uz muguras, kājas iztaisnotas. Pacel amputācijas stumbru uz augšu un tad lēnām nolaiz uz leju.

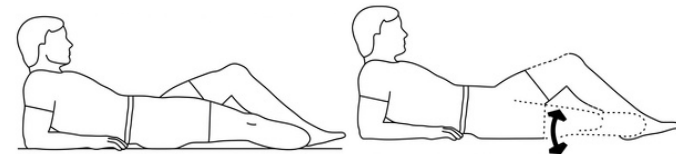
Atkārtojumi: 4 sekundes, 10 atkārtojumi, 2x dienā.



5. Rotācija gūžas locītavā:

Guļus uz muguras, kājas iztaisnotas. Grozīt amputēto kāju uz āru un uz iekšu.

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



6. Iegurņa pacelšana jeb tiltiņš:

Guļus uz muguras, veselās kājas celis saliekts, pēda balstās pret grīdu, rokas gar sāniem. Pacel iegurni uz augšu un tad lēnām nolaiz lejā, sasprindzinot sēžas muskuļus.

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



PLAŠĀKA INFORMĀCIJA

Skenē QR kodu un dodies uz paplašināto informatīvo materiālu "Pacienti 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
ZEMCEĻA
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 STUBRA 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 STUBRU IEVĒRO:

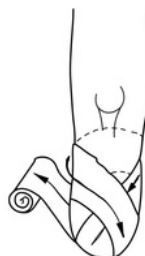
- aptīt saiti tā, lai neveidojas grumbas un lai tā nebūtu pārāk vaļīga;
- aptīt saiti pa diagonāli nevis pa apli, ievērojot astotnieka principu;
- saiti izklāt vienmērīgi slāņos no augšas uz leju;
- saitei nepieciešams noklāt visu amputācijas stumbru, neatstājot brīvus laukumus;
- atkārtoti veikt saitēšanu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

ZEMCEĻA AMPUTĀCIJAS STUMBRA SAITĒŠANA

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



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



3. Saitēšana tiek pabeigta, nostiprinot saiti uz augšstilba. Fiksēt saites galu ar āķīšiem, leikoplastu vai papīra līmlenti.

! Izvairīties no līmēšanas uz ādas.



NOSACĪJUMI VINGROŠANAI

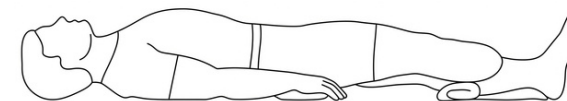
- vingrot gan ar veselo, gan ar amputēto kāju;
- veikt kustības lēni un kontrolēti;
- vingrojot neaizturēt elpu, bet elpot ritmiski;
- pievērst uzmanību, lai vingrinājumi neizraisītu asas sāpes;
- ja nav iespējams izpildīt visu vingrinājumu programmu uzreiz, sadalīt to vairākās daļās un izpildīt visas 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. Ceļa locītavas iztaisnošana:

Guļus uz muguras, zem amputētās kājas gala novietots sarullēts dvieļītis vai spilvens. Iztaisnots celis, pielietojot gravitācijas palīdzību, noturēt kāju taisni, celis vērst uz augšu.

Atkārtojumi: 30 sekundes, 5 atkārtojumi, 2x dienā.



2. Sēžas muskuļu sasprindzināšana:

Guļus uz muguras vai vēdera. Sasprindzina sēžas muskuļus un tad atbrīvo.

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

