

VAIVARI

Nacionālais rehabilitācijas

centrs

REKOMENDĀCIJAS PĒC AMPUTĀCIJAS VINGRINĀJUMI

Vingrinājumus ieteicams uzsākt pēc operācijas vai tiklīdz pilnībā sadzijusi operācijas brūce. Tie jāveic saudzīgi, neradot spiedienu uz operācijas rētas rajonu.

Par vingrinājumu uzsākšanu lēmumu pieņem ķirurgs, fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsts vai cits ārstējošais ārsts.

Izpildiet vingrinājumus ar mierīgām kustībām, lai neradītu ievainojumus.

Izpildot vingrinājumus elpojiet vienmērīgi. Vingrinājumu laikā neaizturiet elpu, tas var nevēlami ietekmēt Jūsu veselības stāvokli, piemēram, paaugstināt assinsspiedienu, paātrināt noguruma veidošanos u. tml.

Pirmajā nedēļā pēc operācijas izpildiet **katru vingrinājumu ar 10 atkārtojumiem 3 reizes dienā.**

Pakāpeniski palieliniet atkārtojumu skaitu **katru vingrinājumu izpildot ar 20 atkārtojumiem 3 reizes dienā**

Vingrinājumi virsceļa un zemceļa amputācijas gadījumā

Ja Jūs nespējat vai ārsts ir aizliedzis atrasties pozīcijā uz vēdera, tad nepildiet šo vingrinājumu. Apgulieties uz vēdera **15-20 minūtes, 3 reizes dienā.**

Saglabājiet amputācijas stumbru iztaisnotu.

Sasprindzinot sēžas (dibena) muskuļus un noturiet sasprindzinājumu **5 sekundes**.

1

Starp augšstilbiem novietojiet sarullētu dvieli.

- Saspiediet dvieli un noturiet sasprindzinājumu **5 sekundes**.

Paceliet amputācijas stumbru **5-6 cm** no gultas, virziet to uz sāniem un atpakaļ.

- Veiciet vingrinājumu arī ar veselo kāju.

Zemceļa amputācijas gadījumā vingrinājumus veiciet ar iztaisnotu ceļa locītavu.

Zemceļa amputācijas gadījumā izpildiet arī nākamos divus vingrinājumus

- Zem ceļa locītavas novietojiet sarullētu lielāku dvieli. ● Iztaisnojiet ceļa locītavu un noturiet **5 sekundes**.

Veiciet vingrinājumu arī ar veselo kāju.

Iztaisnojiet ceļa locītavu un spiediet to uz aizmuguri. Noturiet sasprindzinājumu **5 sekundes**.

- Veiciet vingrinājumu arī ar veselo kāju.

2

Abu kāju amputācijas gadījumā izpildiet arī nākamo vingrinājumu

Vingrinājumu nav atļauts veikt, ja ir izmaiņas kakla skriemeļos un novērojama roku tirpšana, galvas reiboņi.

- Novietojiet spilvenu zem augšstilbiem.

Rokas turiet aiz galvas.

- Paceliet ķermeni tik tālu līdz lāpstiņas atceļas no virsmas, saglabājiet krūšu daļu taisnā pozīcijā un noturiet pozīciju **5 sekundes**.

POZICIONĒŠANĀS UN PĀRVIETOŠANĀS AR PALĪGIERĪCĒM

Pirms uzsākat lietot jebkuru pārvietošanās palīgierīci, konsultējieties ar kādu no speciālistiem (ārstu, ergoterapeitu, tehnisko ortopēdu, fizioterapeitu) par to vai palīgierīce ir atbilstoša Jūsu augumam un svaram (piemēram, vai ratiņkrēsla riteņu novietojums ir atbilstošs).

Nepareizi pielāgotas palīgierīces var izraisīt stājās un gaitas traucējumus, apgrūtināt tālāko rehabilitācijas procesu.

! Lai samazinātu kritienu risku, tehniskos palīglīdzekļus vienmēr uzglabāiet sev tuvumā.

3

Pozicionēšanās gultā

- Izvairieties no gūžas un ceļa locītavas ilgstošas saliektas pozīcijas.
- Nedrīkst novietot spilvenu zem ceļa locītavas vai starp kājām, šāda pozīcija sekmē **kontraktūras*** veidošanos ceļa vai gūžas locītavā.
 - Pēc iespējas saglabāiet gūžas un ceļa locītavu iztaisnotu 180 grādu leņķī.

* **Kontraktūra ir kustību ierobežojums locītavā, piemēram, nespēja pilnībā iztaisnot ceļa vai gūžas locītavu.**

Pārsēšanās ratiņkrēslā

1. Novietojiet ratiņkrēslu ar sānu pēc iespējas tuvāk virsmai no kuras vai uz kuru vēlaties pārsēties. 2. Nobloķējiet abu riteņu bremzes.
3. Uzlociet kāju balstus.
4. Pārsēdieties sākot ar spēcīgāko pusi (saglabāto ekstremitāti pa priekšu).

! Ja ir grūtības pārsēties - izmantojiet slīddēli.

Lai to izmantotu, nepieciešams noņemt vienu no ratiņkrēsla sānu rokturiem.

! Zemceļa amputācijas gadījumā nepieciešams izmantot

ratiņkrēslu ar papildus balstu, lai pārvietošanās laikā saglabātu iztaisnotu ceļa locītavu (kā attēlā).

Ieteicams pēc iespējas samazināt pārvietošanās laiku ratiņkrēslā un uzsākt pārvietošanos ar staigāšanas rāmi vai kruķiem.

4

Pārsēšanās no / uz ratiņkrēslu abu kāju amputācijas gadījumā

1. Novietojiet ratiņkrēslu tieši pretī vai sāniski virsmai uz kuru vēlaties pārsēties (kā attēlos A un B).
2. Nobloķējiet abu riteņu bremzes.
3. Lai pārsēstos, atbalstam izmantojiet sānu rokturus un virsmu uz kuru vēlaties pārsēties.

Nepieciešamības gadījumā noņemiet virsmi tuvāko sānu rokturi.

Ratiņkrēslam jābūt aprīkotam ar papildus pretapgāšanās riteņiem.

B

A

- Ja ir grūtības pārsēties - izmantojiet **slīddēli**. Lai to izmantotu nepieciešams noņemt vienu no ratiņkrēsla sānu rokturiem.

! Iespējami arī citi pārsēšanās veidi: tos un vēl citas ikdienā nepieciešamās prasmes Jūsu mobilitātes uzlabošanai iespējams apgūt pie ergoterapeita un fizioterapeita rehabilitācijas laikā:

ambulatori;

dienas stacionārā;

● stacionārā.

5

Pārvietošanās ar staigāšanas rāmi

1. Pirms piecelšanās novietojiet staigāšanas rāmi pēc iespējas tuvāk sev. Ja nepieciešams, pieceļoties atbalstieties pret virsmu no kuras veicat piecelšanos.
2. Nostājielies staigāšanas rāmja centrā un turoties iztaisnojiet augumu.

3. Lai uzsāktu iešanu, paceliet rāmīti un novietojiet to viena soļa attālumā.
4. Pārnēsiet svaru **uz** rokām un veiciet soli.
Veiciet soli apstājoties staigāšanas rāmja vidusdaļā.

Pārvietošanās ar krukšiem (elkoņu vai padušu)

1. Vienmēr uzglabājiet krukšus sev tuvumā.
2. Ja nepieciešams, pieceļoties atbalstieties pret virsmu no kuras veicat piecelšanos.
3. Krukšus iešanas laikā pārlieciet sava soļa attālumā.
Nenovietojiet krukšus pārāk plati.

Pārvietošanās laikā ar krukšiem vai staigāšanas rāmi, ceļa un gūžas locītavām jāatrodas iztaisnotā pozīcijā.

Pievērsiet uzmanību!

Atgriežoties mājās, pievērsiet uzmanību telpu iekārtojumam. Piemēram, atlocījušies paklāju stūri, augsti sliekšņi, vadi, nepietiekams (krēslains) apgaismojums, slidena grīda vannas istabā un dušā var izraisīt kritienu. Mājas vides pielāgošanu var sākt plānot pirms operācijas vai jau atrodoties slimnīcā, konsultējieties ar **ergoterapeitu** slimnīcā vai ambulatori par mājas un darba vides pielāgošanas iespējām.

Pēc amputācijas ir nepieciešams pasargāt amputācijas stumbru no traumām. Vides pielāgošana ir būtiska kritienu riska samazināšanai.

6

Rehabilitācijas procesu pēc amputācijas vada **fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsts (FRM)**. FRM ārsts atbilstoši Jūsu funkcionēšanas stāvoklim un rehabilitācijas mērķiem nosūtīs pie nepieciešamajiem speciālistiem.

Lielo locītavu kustību apjoms un vispārējā fiziskā izturība ir svarīga protezēšanas procesā. Lai paplašinātu vingrinājumu programmu, ieteicams konsultēties ar **fizioterapeitu**.

Brūču dzīšanas un audu atjaunošanās procesā, pēc amputācijas, kā arī pirms un pēc protezēšanas, ir svarīgs sabalansēts uzturs. Par diētas plāna sastādīšanu nepieciešams konsultēties ar **uztura speciālistu**.

Par protezēšanas iespējām ieteicams konsultēties ar **tehnisko ortopēdu**.

Ja nepieciešams izprast savas emocijas, atrast metodes, kas palīdzēs risināt psiholoģiskas grūtības, ieteicams konsultēties ar **psihologu**. Psihologs konsultē dažādos jautājumos kā stress, bailes, miega traucējumi, trauksme, emocionāla nestabilitāte, depresija.

Pie jebkura no augstāk minētajiem speciālistiem var nosūtīt arī **ģimenes ārsts**. Pie speciālistiem var vērsties ambulatori poliklīnikā, rehabilitācijas centros, veselības centros vai citā veselības iestādē.

Konsultācijas

Pēc amputācijas atrodies stacionārā vai pēc izrakstīšanās ieteicams konsultēties ar dažādiem speciālistiem par turpmāku rehabilitācijas procesu: fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārstu, tehnisko ortopēdu, fizioterapeitu, ergoterapeitu, psihologu, amputācijas pieredzes atbalsta personu (Vaivaru Ortozēšanas un protezēšanas centrs (VOPC), tālrunis: 26600607).

7

Rehabilitācija

Ja protezēšana ir plānota, atlikta vai nav plānota, tad iespējams saņemt valsts apmaksātu rehabilitāciju ambulatori, dienas stacionārā vai stacionārā. Specializētai pēc amputācijas programmai NRC "Vaivari" pacientu uz rehabilitāciju piesaka ārsts pa tālruni 67147269 vai e-pastu: lveta.rozenfelde@nrc.lv

Tehniskie palīglīdzekļi

Valsts apmaksātus tehniskos palīglīdzekļus (protēzes, ortozes, pārvietošanās palīgierīces – ratiņkrēsli, staigāšanas rāmji) iespējams saņemt Vaivaru Tehnisko palīglīdzekļu centrā (VTPC). Lai saņemtu tehniskos palīglīdzekļus, nepieciešams iesniegt šādus dokumentus:

- ārsta atzinums;
- personas iesniegums;

ja ir, izraksts no stacionāra ne vecāks kā 6 mēneši.

Dokumentu elektroniskās versijas un papildus informāciju par citiem dokumentiem atradīsiet VTPC mājas lapā: <https://www.vtpc.lv/lv/iesniedzamie-dokumenti>.

Dokumentus var iesniegt klātienē vai sūtīt pa pastu uz filiālēm: Rīgā, Kuldīgā, Rēzeknē. Adrese: Ventspils iela 53, Rīga, Tālrunis: (+371) 67552350

Citi pakalpojumi

Konsultācija ar sociālo darbinieku savā pašvaldībā.

Tikšanās ar amputācijas pieredzes atbalsta personu.

Pieteikšanās pa tālruni 28340382 vai 26600607.

Informatīvais materiāls sagatavots
VSIA "Nacionālais rehabilitācijas centrs "Vaivari"", projekta "Klīniski metodiskā
vadība" ietvaros.

Vaivaru Ortozēšanas un protezēšanas centrs Tālrunis: 26600607

E-pasts: vaivaruopc@nrc.lv

Web: www.nrcvaivari.lv