



Dace Stirāne

Nacionālais rehabilitācijas centrs "Vaivari", Funkcionālo speciālistu vadītāja pi.

Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas fakultāte, asistente

Latvijas Fizioterapeitu asociācija, valdes locekle



Mārīte Platā

sertificēta ergoterapeite

Nacionālais rehabilitācijas centrs "Vaivari"



Ēriks Švēde

tehniskais ortopēds

Nacionālais rehabilitācijas centrs "Vaivari", Vaivaru Ortozēšanas un protezēšanas centra vadītājs

Rīgas Stradiņa universitāte, Rehabilitācijas fakultāte, studiju programmas Ortozēšana protezēšana vadītājs

PACIENTS AR SŪDZĪBĀM PAR KAULU KRAKŠĶĒŠANU, LOCĪTAVU STĪVUMU UN SĀPĒM REHABILITĀCIJAS SPECIĀLISTA PRAKSĒ

Ar locītavu problēmām dzīves laikā var sastapties jebkura gadagājuma cilvēks. To iemesls var būt saslimšanas, mazkustīgs dzīvesveids vai, gluži pretēji – pārlietu liekā fiziskā slodze. Sūdzības, kas saistītas ar hronisku locītavu disfunkciju, biežāk ir izplatītas senioru vidū. Bērniem un jauniešiem locītavu problēmas lielākoties ir pārejošas, ja saistītas ar traumām, vai arī specifiskas, ja saistītas ar vispārējām organisma saslimšanām. Šo pacientu sūdzības par locītavu jeb kaulu krakšķēšanu, locītavu stīvumu, sāpēm, tūsku, stīvumu, ierobežotām

vienkāršām un sarežģītākām ikdienas aktivitātēm, iespēju pārvietoties ir iemesls, kādēļ varam runāt par pacientu dzīves kvalitātes samazināšanos.

KAULU JEB LOCĪTAVU KRAKŠĶĒŠANA – KĀDS IR TO IEMESLS, UN VAI TĀ IR SLIMĪBAS PAZĪME?

Nereti, veicot noteiktas kustības, locītavās iespējams dzirdēt trokšņus. Cilvēki tās mēdz raksturot kā locītavu vai kaulu krakšķēšanu (latīņu val. *crepitus*). Šo trokšņu iemesls ir gaisa burbuļi, kas veidojas sinoviālajā šķidrumā, kas ir dabīgā smērviela locītavā. Jāpiebilst, ka visbiežāk šie gāzu burbuļi jeb dobumi atrodas tieši starp locītavu veidojošo artikulējošo kaulu virsmām. Locītavu jeb kaulu krakšķēšana parastu ikdienas kustību laikā (piemēram, ceļa locītavas krakšķēšana, veicot pietupienus vai apsēžoties, vai strapfalangu locītavu krakšķēšana, savelkot pirkstus dūrē) rodas, jo zema spiediens locītavas telpā izraisa gāzes burbuļu jeb dobumu plīšanu.



Hipotēzi, ka locītavu krakšķēšanas iemesls ir gāzes burbuļu plīšana sinoviālajā telpā, pirmie 1947. gadā izvirzīja britu un īru zinātnieki, pētot metakarpofalangeālās locītavas. Līdz pat 2015. gadam pētnieki turpināja diskusijas par šo tēmu un visbeidzot pierādīja, ka tipisko locītavas krakšķēšanas troksni rada tieši burbuļa veidošanās. Pēc tam pāriet zināms laiks, līdz gāzes atkal uzkrājas – tieši tāpēc nav iespējams īsā laika periodā vairākkārtīgi dzirdēt locītavu krakšķēšanu.

Personām, kurām ir locītavu hipermobilitāte jeb spēja veikt kustības locītavās ārpus parastā kustības diapazona, bieži piedzīvo locītavu krakšķēšanu. Tas ir tāpēc, ka hipermobīlas locītavas sinoviālā somiņa var viegli tikt pārstiepta, pieļaujot gaisa dobumu veidošanos. Locītavu hipermobilitāte (kas atšķiras no locītavu hipermobilitātes sindroma) ir ļoti izplatīta un skar 10–20% pasaules iedzīvotāju. Hipermobilitāte ir iedzimta, tāpēc nereti vienas ģimenes locekļiem var novērot šo locītavu krakšķēšanu.

Kā vēl viens anatomisks cēlonis locītavu krakšķēšanai jāmin muskuļu cīpslas virzīšanās (slīdēšana) pār kaulu izvirzījumiem un nelīdzenumiem kustības laikā. Šis troksnis parasti dzirdams ceļa locītavā, piecēloties no sēdus stāvokļa stāvus vai kāpjot pa kāpnēm, kad cīpslas, kas šķērso ceļa locītavu, pārvietojas pāri locītavai. Cilvēkam novecojot ceļa locītavu krakšķēšanu anatomisku izmaiņu dēļ novēro arvien biežāk, jo skeleta muskuļi zaudē elastību, samazinās muskuļu izmērs un spēks, vienlaikus samazinās arī muskuļu cīpslu elastība. Šīs izmaiņas veicina tipiskos ceļa locītavas krakšķēšanas trokšņus.

Ja pacients atzīmē, ka locītavu jeb kaulu krakšķēšana viņam ir reta parādība, kā arī nav sūdzību par locītavu sāpēm, tad dzirdamajai locītavu krakšķēšanai ir fizioloģisks, nevis patoloģisks cēlonis – nav iemesla domāt par locītavu problēmām un nav nepieciešama speciāla ārstēšana. Savukārt, ja kaulu krakšķēšana kombinējas ar locītavas sāpēm un stīvumu, tad gan būtu jāmeklē šo simptomu iemesls un risinājums.



LOCĪTAVU SĀPES, STĪVUMS, PIETŪKUMS – KĀDI IR IEMESLI?

Locītavu veselība ir tieši saistīta ar cilvēka vecumu, ķermeņa masu un fizisko slodzi. Jo vecāks ir cilvēks, jo sliktāk sinoviālais šķidrums aizpilda locītavu dobumu, līdz ar to paaugstinās locītavu virsmas nolietojšanās. Savukārt, ja cilvēkam ir izteikts liekais svars, tad pirmās locītavu nolietojšanās pazīmes var parādīties jau 25–30 gadu vecumā.

Kopumā sastopami pat vairāk nekā 1000 locītavu saslimšanu veidu, kuri iedalāmi divās grupās. Viena grupa ir locītavu struktūru deģenerācija, kad skrimšļa virsmā notikušas mehāniskas izmaiņas. Otra grupa ir iekaisīga rakstura locītavu saslimšanas.

Šāda veida saslimšanas var cilvēkus skart jebkurā vecumā un bieži vien raksturojamas kā autoimūnas slimības, kas veidojas imunitātes traucējumu dēļ. Sie-

vietēm ceļu locītavu traucējumi nereti novērojami pēc dažādām ginekoloģiskām problēmām.

Mehāniski bojājumi visbiežāk rodas neadekvātas fiziskās slodzes un dažādu mikrotraumu gadījumā. Neatkarīgi no cilvēka vecuma paaugstinātas fiziskās aktivitātes var būt viens no riska faktoriem. Īpaši tas attiecināms uz sporta veidiem, kuros liela slodze tiek likta tieši uz kājām, piemēram, vieglatlētika, futbols.



Pārmaiņas locītavu veselībā visbiežāk notiek ļoti lēni, un līdz kritiskam stāvoklim tās nonāk gadu laikā. Tomēr pirmie simptomi, kas droši liecina par bojātām locītavām, ir locītavu stīvums un sāpes pēc ilgstošas sēdēšanas.

Visbiežākais locītavu sāpju un stīvuma cēlonis ir osteoartrīts. Locītavu skrimšļa nolietojšanās un bojājums ilgstošā laika periodā ir par iemeslu osteoartrīta attīstībai lielajās locītavās.

Raksturīgākā osteoartrīta pazīme ir sāpes, kas var izraisīt traucējumus kustību laikā un arī miera stāvoklī. Slimībai progresējot, sāpes var traucēt arī naktīs. Sāpju dēļ pacienti mazāk iesaistās ikdienas aktivitātēs, pieaug sociālā izolētība, iznākumā pacientiem ir nomākts noskaņojums un miega traucējumi. Locītavas iekaisuma dēļ samazinās kustību apjoms, kustības var pavadīt klikšķi, gurstēšana vai krakšķēšana, var būt arī locītavas pietūkums.

VAI REHABILITĀCIJAS SPECIĀLISTI VAR PALĪDZĒT?

Pacientu ar locītavu problēmām rehabilitācijā jāiesaistās visiem rehabilitācijas speciālistiem: fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārstam, fizioterapeitam un ergoterapeitam, ja nepieciešams – tehniskajam ortopēdam, tādējādi nodrošinot pacientiem iespēju maksimāli saglabāt neatkarību pašaprūpē un mobilitātē.

Pacientiem ar locītavu problēmām rehabilitācijas mērķis ir sāpju samazināšana, kustību apjoma palielināšana un saglabāšana skartajās locītavās, spēka palielināšana muskuļos ap locītavām. Rehabilitācijas laikā ir svarīgi

stabilizēt slimās locītavas, maksimāli uzlabot gaitas kvalitāti un mazināt kritienu risku. Funkcionālais speciālists (fizioterapeits, ergoterapeits, tehniskais ortopēds) var palīdzēt pacientiem apgūt palīgierīču un ortožu lietošanu, izvēlēties piemērotākos apavus.



1. ATTĒLS. INDIVIDUĀLI IZGATAVOTA PĒDAS-APAKŠSTILBA CIETĀ ORTOZE



3. ATTĒLS. INDIVIDUĀLI IZGATAVOTA CEĻA LOCĪTAVAS ORTOZE



2. ATTĒLS. ORTOZE PLAUKSTAS PAMATNES STABILITĀTES UZLABOŠANAI

Ir pierādīta fizisko vingrinājumu loma sāpju mazināšanā un funkcionālā stāvokļa uzlabošanā, tāpēc fizioterapeits palīdzēs atrast un piemēros konkrētam pacientam nepieciešamos vingrinājumus. Tie var būt svaru nesoši vingrojumi jeb vingrojumi no atvieglotas pozīcijas (piemēram, guļus stāvoklī uz muguras, uz sāniem, uz vēdera, arī vingrojumi ūdenī un uz velotrenažiera), kad tiek ievērojami samazināts ķermeņa svars, kas iedarbojas uz bojāto locītavu. Izvērtējot vingrinājumu izpildes drošību, var rekomendēt pacientam veikt vingrinājumus svaru nesošā pozīcijā. Lai panāktu vislabāko efektu, fizioterapeits nodarbību laikā lems un ieteiks vingrinājumu intensitātes pakāpenisku palielināšanu. Vingrojumu mērķis ir uzlabot un saglabāt kustību apjomu osteoartrīta skartajā locītavā, kā arī uzlabot spēku muskuļos, kas apņem locītavu.

FLEXISEQ™
OSTEOARTHRITIS

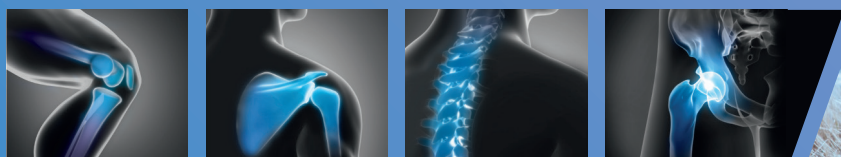
NANOTEHNOLOĢIJAS ŠODIEN – KUSTĪBU BRĪVĪBA RĪT

Vairāk informācijas: www.flexiseq.lv

FLEXISEQ™ ir lokāli pielietojams medikamentus nesaturošs gēls, kas, kā izrādījās, klīniski atvieglo sāpes un novērš locītavu stīvumu, kas saistīts ar osteoartrītu.

FLEXISEQ™ piemīt sāpes atvieglojoša iedarbība, eļļojot locītavas, kas ir fiziskais iedarbības režīms.

FLEXISEQ™ satur sīkas lipīdu sfēras, kas tiek sauktas par Sequessome™ vesicles (pūslīši), gēla veidā, kas spēj iespiesties ādā.



FLEXISEQ™ gelu jālieto:

- lai ieeļļotu locītavu skrimšļus, mazinātu sāpes un nejutīgumu;
- lai uzlabotu locītavu funkcijas traucējumus visos osteoartrīta posmos;
- lai mazinātu sāpes ceļa locītavas zonā.

Pirms lietošanas iepazīties ar lietošanas instrukciju.



Sākotnēji vingrojumus iesaka veikt atvieglotā pozīcijā, piemēram, guļus stāvoklī, un turpmāk var veikt arī sēdus un stāvus pozīcijā. Jāseko, lai vingrinājumu veikšana neizraisītu vai nepastiprinātu sāpes. Vingrojumu atkārtojumu biežums jāpalielina pakāpeniski, piemēram, sākumā jāveic vingrojums 3–5 reizes, pamazām palielinot līdz 7–10 reizēm. Sākotnēji jāvingro biežāk, piemēram, divas reizes dienā pa 10 minūtēm, pakāpeniski palielinot kustību atkārtojumu skaitu.



4. ATTĒLS. VINGRINĀJUMI LOCĪTAVU KUSTĪBU APJOMA SAGLABĀŠANAI UN MUSKUĻU STIEPŠANAI

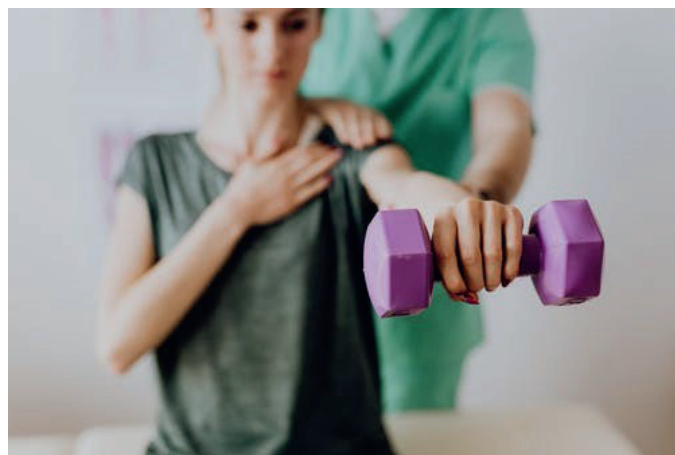
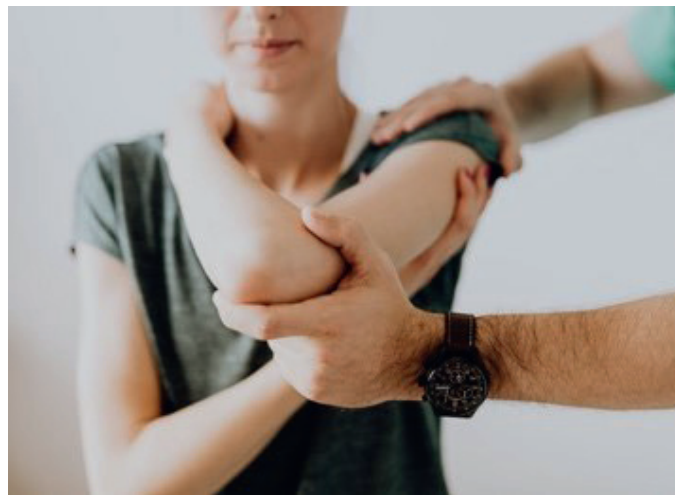
Pacientiem ar ceļu, gūžu un pēdu locītavu osteoartrītu rekomendē arī aktivitātes bez trieciena momenta, piemēram, peldēšanu, braukšanu ar velosipēdu. Šādu aktivitāšu izpildē ir iesaistītas lielās muskuļu grupas, un var apgalvot, ka ieguvums būs ne tikai locītavu sāpju mazināšana, muskuļu spēka uzlabošana, bet arī kopējās fiziskās veselības veicināšana un uzturēšana, kā arī fiziskās slodzes tolerances uzlabošana. Ja šādas fiziskās aktivitātes pieaugušais veic vismaz 150 minūtes nedēļā, vienā piegājienā aktivitātēm atvēlot vismaz 30 minūtes, tad tas atbilst Pasaules Veselības organizācijas sniegtajām rekomendācijām par fizisko aktivitāšu daudzumu veselības uzturēšanai.

LOCĪTAVU PROBLĒMAS UN IKDIENAS AKTIVITĀŠU VEIKŠANA – VAI VARAM KĀ PALĪDZĒT?

Locītavu sāpes, pietūkums, stīvuma sajūta, ierobežotas kustības vai jebkāds cits diskomforts locītavās neapšaubāmi ietekmē personas iesaistīšanos gandrīz visu ikdienas aktivitāšu veikšanā. Aktivitātes ir grūtāk izpildāmas – gan palielinās to veikšanas ilgums, gan kvalitāte, kas nereti ietekmē cilvēka labklājību dažādos aspektos.

Ergoterapeiti novērtē personas funkcionēšanas stāvokli, dalību ikdienas aktivitāšu veikšanā un aktivitāšu veikšanas paradumus, kam ir ļoti būtiska ietekme uz locītavu veselību. Ergoterapeits izglīto un apmāca pacientus veikt aktivitātes tā, lai to izpilde mazāk kaitētu

locītavu veselībai, tiek mainītas ikdienas aktivitāšu veikšanas stratēģijas, nepieciešamības gadījumā tiek piedāvāti dažādi palīg līdzekļi un vides modifikācijas aktivitāšu veikšanas atvieglošanai un uzlabošanai. Ergoterapeits arī apmāca veikt roku, plaukstu un pirkstu vingrinājumus, lai saglabātu un palielinātu kustību apjomu locītavās, pielieto dažādas tūskas un sāpju mazināšanas metodes.



5. ATTĒLS. AKTĪVI, MĒRĶTIECĪGI VINGRINĀJUMI AUGŠĒJĀS EKSTREMITĀTES MUSKULĀTŪRAS STIPRINĀŠANAI

Mēs ikdienā veicam ļoti daudz dažādu aktivitāšu, reizēm pat neapzināmies to, kā tiek veikta konkrētā aktivitāte un kā tas ietekmē locītavu stāvokli un veselību kopumā. Cik stipri satveram rakstāmrīku, cik daudz atkārtotu kustību veicam, gatavojot ēdienu, vai kā sasprindzinām mazās pirkstu locītavas, atverot ievārījuma burku, vai

nesam iepirkuma maisu!? Katrs esam savu ikdienas aktivitāšu eksperts, jo mēs vislabāk zinām, ko un kādā veidā darām ikdienā. Tādēļ ikviens lasītājs ir aicināts iepazīties ar locītavu aizsardzības principiem un pēc tam apdomāt savus ikdienas aktivitāšu veikšanas paradumus un iespējas tos mainīt, lai ilgāk saglabātu veselības un skaistas locītavas!

Locītavu aizsardzība ir pašpārvaldības (*self-management*) pieeja, kuras mērķis ir saglabāt funkcionēšanas spējas, mainot darbības metodes un kustību modeļus skartajās locītavās, izmantojot aktivitāšu veikšanas modifikācijas un tehniskos palīgīdzekļus. Locītavu aizsardzības mērķis ir palīdzēt mazināt sāpes, iekaisumu un slodzi, ko ikdienā locītavas izjūt, iesaistoties dažādu aktivitāšu izpildē, un palīdzēt saglabāt locītavu struktūras veselības (veselākas) ilgtermiņā. Tādēļ būtu ieteicams locītavu aizsardzības principus sākt integrēt savā ikdienā jau tagad!

Gadījumos, kad ārstējošais ārsts ir nozīmējis ortožu lietošanu, nepieciešams izvērtēt, kāda veida ortoze ir nepieciešama. Tehniskais ortopēds tās izgatavo no mīksta materiāla (gumijas auduma vai neoprēna) vai cietā materiāla (dažādu veidu plastikāta), kas nosaka šo izstrādājumu nosaukumu – mīkstā vai cietā ortoze.

Mīkstās locītavu ortozes biežāk izmanto, lai mazinātu sāpes locītavā, stabilizētu locītavu vai ierobežotu locītavas kustību apjomu. Savukārt cietās locītavu ortozes izmanto tās lielākās mehāniskās izturības dēļ, lai locītavas imobilizētu pēc traumām, smagāku locītavas struktūras bojājumu gadījumos, kontraktūru izstrādāšanai un profilaksei, patvaļīgu locītavas kustību ierobežošanai.

Tehniskais ortopēds katru ortozi izgatavo individuāli pēc pacienta mēriem un izstrādājumā iestrādā papildu elementus, kas katram pacientam ir nepieciešams, piemēram, papildu stiprinājumus/planšetes mīkstajām ortozēm vai ārējās locītavas cietajām ortozēm. Pacientiem ar paredzamām ekstremitātes apkārtmēra izmaiņām, piemēram, kad ir tūska, izgatavo ortozi ar regulējamu izmēru.

DESMIT LOCĪTAVU AIZSARDZĪBAS PRINCIPI

1. Respektējiet sāpes – tas ir signāls, ka aktivitāti vajadzētu pārtraukt vai mainīt. Pavērojiet savas sajūtas aktivitāšu veikšanas laikā. Būtu ieteicams aktivitāšu izpildi veikt līdz brīdim, kad sākat izjust diskomforta sajūtu. Negaidiet, kamēr jums sāksies diskomforts vai sāpes locītavās. Ierobežojiet aktivitātes, kuras izraisa sāpes ilgāk par vienu stundu pēc aktivitāšu pārtraukšanas. Ja jūs ignorēsit sāpes un turpināsit aktivitātes izpildi, tad tas var pastiprināt sāpes, veicināt

2020/novembris

iekaisuma un locītavu deformāciju attīstību, samazināt spēku un kustību apjomu locītavās, kā arī pasliktināsies uzdevuma izpildes kvalitāte.

Tādēļ būtu ieteicams plānot aktivitātes izpildi – sadalīt vairākos mazākos soļos, izplānot šo aktivitāti tā, lai jums būtu brīdis, kad locītavas ir noslogotas, un brīdis arī atpūtai. Atpūtiniet locītavas, pirms tās ir nogurušas, un jūs spēsiat aktivitātes izpildīt kvalitatīvāk, nenodarot kaitējumu savām locītavām.

2. Sadaliet slodzi uz vairākām locītavām – veicot dažādas aktivitātes, iesaistiet tajās pēc iespējas vairāk locītavu. Piemēram, turot vai pārvietojot priekšmetus, dariet to ar abām rokām.



6. ATTĒLS (A). ŠĶĪVĪŠ TIEK TURĒTS NEPAREIZI – PĀRĀK LIELA SLODZE UZ MAZAJĀM LOCĪTAVĀM



6. ATTĒLS (B). ŠĶĪVĪŠ TIEK TURĒTS PAREIZI – TIEK IZMANTOTAS ABAS ROKAS, SLODZE VIENMĒRĪGI SADALĪTA UZ LOCĪTAVĀM

3. Samaziniet piepūli uz locītavām, izmantojot adaptīvas metodes un tehniskos palīgīdzekļus – ir ļoti daudz dažādu tehnisko palīgīdzekļu, kuru izmantošana atvieglo aktivitāšu izpildi. Tie ir dažādi rīki – blenderi, sulas spiedes, dažādi burku un konservu atvērēji, fiksēti kartupeļu mizošanas naži, pielāgoti virtuves dēļi, pogu pogātāji, gērbšanās āķi, vannas dēļi, krēsli u. c. Nekautrējieties izmantot dažādus tehniskos palīgīdzekļus, lai atvieglootu aktivitāšu veikšanu – tas ļaus ilgāk saglabāt jūsu locītavas veselības, mazināt sāpes un veicināt neatkarību ikdienas dzīvē!



7. ATTĒLS (A). KRŪZE TIEK SATVERTA NEPAREIZI – PĀRĀK CIEŠS SATVĒRIENS UN LIELA SLODZE UZ LOCĪTAVĀM



7. ATTĒLS (B). KRŪZE TIEK TURĒTA PAREIZI – SVARS IZLĪDZINĀTS UZ VAIRĀK LOCĪTAVĀM, SATVĒRIENS NAV CIEŠS

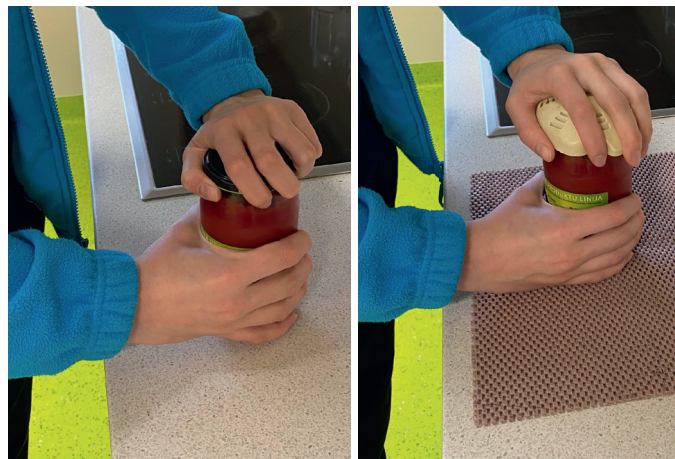
4. Izmantojiet katru locītavu to visstabilākajā anatomiskajā stāvoklī vai funkcionālajā plaknē – sekojiet līdzi tam, lai jūsu locītavas aktivitāšu veikšanas laikā nebūtu piespiestas, ilgstoši atliektas vai saliektas. Nepieciešamības gadījumā ir ieteicams izmantot dažādas ortozes, piemēram, plaukstas vai pirkstu ortozes. To izmantošana aktivitāšu veikšanas laikā var stabilizēt locītavu, nodrošināt neitrālu locītavas stāvokli un mazināt sāpes.

5. Izvairieties no locītavu deformāciju pastiprinošiem stāvokļiem. Izvairieties no aktivitātēm, kuru veikšanas laikā jūs izjūtat pārāk lielu spiedienu. Izmantojiet tehniskos palīgīdzekļus un ortozes. Izmantojiet divas rokas, lai turētu vai pārvietotu priekšmetus.

6. Aktivitāšu veikšanas laikā izmantojiet lielākas un stiprākas locītavas – tas attiecas uz dažādām aktivitātēm, nenesiet iepirkuma maisu vai rokassomiņu, turot to plaukstā (sasprindzinot mazās pirkstu locītavas), izmantojiet labāk elkoņa vai pleca locītavu.

7. Izvairieties no ilgstoši statiskām pozīcijām – šādas pozīcijas tikai var pastiprināt locītavu sāpes, iekaisuma

procesus, deformāciju attīstību un noguruma rašanos. Lai nekaitētu locītavām, būtu ieteicams iespēju robežās biežāk mainīt pozas.



8. ATTĒLS (A). BURKA TIEK ATVĒRTA NEPAREIZI – PĀRĀK CIEŠS SATVĒRIENS, PĀRĀK LIELA SLODZE UZ LOCĪTAVĀM

8. ATTĒLS (B). BURKA TIEK ATVĒRTA PAREIZI – ATVĒRŠANAS ATVIEGLĒŠANAI TIEK IZMANTOTS PRETSLĪDES PAKLĀJS UN BURKU ATVĒRĒJS. TIEK IESAISTĪTAS STIPRĀKAS LOCĪTAVAS AKTIVITĀTES VEIKŠANAI

8. Izvairieties no pārāk cieša satvēriena – pārāk ciešs satvēriens veicina sāpju, locītavu stīvuma un deformāciju attīstību. Jūs varat noturēt un manipulēt ar priekšmetiem plaukstā, arī tos pārāk cieši nesatverot, un jutīsiet, ka sāpes un sasprindzinājums mazināsies.

9. Veiciniet pareizas ķermeņa pozas un mehānikas pielietošanu – sekojiet līdzi tam, lai jūsu ķermenis vai ķermeņa daļas aktivitāšu veikšanas laikā būtu novietotas tā, lai locītavas nav saliektas un mugurkauls ir iztaisnots (saglabāts s veida izliekums). Smagumus pārvietojiet, izmantojot abas rokas, smagumu turot tuvāk ķermenim.

10. Saglabājiēt muskuļu spēku un kustību apjomu locītavās – regulāri veiciet fizioterapeita un ergoterapeita norādītos vingrinājumu kompleksus. To izpilde palīdzēs saglabāt kustību apjomu locītavās, muskuļu spēku un vispārējo labsajūtu.



9. ATTĒLS. RAKSTĀMRĪKS AR PARESINĀJUMU, LAI NEPIELAUTU PĀRĀK CIEŠU SATVĒRIENU RAKSTĪŠANAS AKTIVITĀTES VEIKŠANĀ

● Tikai apzinoties savu ikdienas aktivitāšu veikšanas modeļus un ikdienas dzīves paradumus, jūs spēsiet tos mainīt un uzlabot savas dzīves kvalitāti.

● Vērsieties pie ģimenes ārsta un rehabilitācijas speciālistiem, lai izprastu savas locītavu problēmas, mazinātu sāpes, kā arī turpinātu aktīvi un kvalitatīvi dzīvot!

● Mēs palīdzēsim un atbalstīsim jūs izvairīties no mērķu sasniegšanā!