



**NRC "VAIVARI"**

**AMBULATORĀ  
REHABILITĀCIJAS KLĪNIKA RĪGĀ**



## NRC "Vaivari" Ambulatorās rehabilitācijas klīnikas

### MISIJA IR:



- palīdzēt cilvēkiem uzlabot funkcionēšanas spējas, atgūt iespējamo maksimālo neatkarību ikdienas aktivitātēs, uzlabojot dzīves kvalitāti dažādu saslimšanu gadījumos, pēc traumām vai operācijām.
- palīdzēt sagatavoties plānotajām operācijām, nodrošinot prerehabilitāciju, lai atveseļošanās pēc operācijām noritētu ātrāk un sekmīgāk.
- aktīvi darboties profilakses jomā, izglītojot cilvēkus par fizisko aktivitāšu nozīmi veselības uzturēšanā un slimību risku mazināšanā.

Piedāvājam profesionālu un individuāli pielāgotu rehabilitāciju – gan ambulatori, gan dienas stacionāra formā. Katram pacientam tiek izstrādāts personalizēts rehabilitācijas plāns, ņemot vērā ārsta nosūtījumu, funkcionālo novērtējumu un paša pacienta mērķus.

## MŪSU VĒRTĪBAS:



**Kompetence un pieredze** – mūsu komandā strādā sertificēti fizioterapeiti, ergoterapeits, audiologopēds, podologs, māsas, masieri, uztura speciālists, tehniskais ortopēds un ārsti, kas nodrošina visaptverošu un multidisciplināru medicīniskās rehabilitācijas pieeju. Mūsu speciālisti nepārtraukti un mērķtiecīgi izglītojas, lai papildinātu esošās un apgūtu jaunas zināšanas un profesionālās prasmes, kā arī aktīvi iesaistās jauno speciālistu apmācībā.



**Attīstība un inovācijas** – klīnika nepārtraukti pilnveidojas un attīsta jaunus medicīniskās rehabilitācijas virzienus – legurņa pamatnes muskulatūras veselības programmu, Kardiopulmonālo rehabilitācijas programmu, Orofaciālo fizioterapiju u.c.



**Mūsdienīgas tehnoloģijas** – izmantojam modernas metodes un aprīkojumu, lai panāktu maksimāli efektīvus rezultātus.



**Ērta atrašanās vieta** – klīnika atrodas Rīgā, Vienības gatvē 49A, ar ērtu piekļuvi gan no pilsētas centra, gan Pierīgas.

Sniedzam profesionālu atbalstu cilvēkiem visos vecuma posmos – bērniem, pieaugušajiem, senioriem – nodrošinot profesionālus rehabilitācijas pakalpojumus gan dažāda profila pacientiem (neiroloģijā, ortopēdijā, kardioloģijā, pie kustību un balsta sistēmas saslimšanām), gan meklējam un realizējam specializētus risinājumus dažādām citām veselības vajadzībām.



## Kā saņemt mūsu PAKALPOJUMUS?

1. Rehabilitācijas pakalpojumus var saņemt ar ģimenes ārsta vai ārsta speciālista nosūtījumu.
2. Pakalpojumi pieejami gan ambulatori, gan Dienas stacionārā.
3. Nodrošinām valsts apmaksātus un maksas pakalpojumus (atbilstoši klīnikas cenrādīm).
4. Izmaksas pilnībā vai daļēji var segt veselības apdrošināšana (atkarībā no polises nosacījumiem).

### KĀ PIETEIKTIES?

Pakalpojumi tiek sniegti tikai ar iepriekšēju pierakstu.



Vaivaru Ambulatorā rehabilitācijas klīnika  
Vienības gatve 49A, Rīga



67 704 030



riga@nrc.lv



**Uzņēmumiem** – piedāvājam individuāli pielāgotus risinājumus darbinieku veselības uzlabošanai, rehabilitācijai un darba spēju saglabāšanai, iekļaujot pakalpojumu veselības apdrošināšanas programmās vai veidojot īpašus sadarbības piedāvājumus.

# Klīnikas SPECIĀLISTI



Vaivaru Ambulatorās rehabilitācijas klīnikas spēks ir profesionāla un pieredzējusi multidisciplināra komanda. Pacientiņiem pieejamas gan ārstu konsultācijas, gan funkcionālo speciālistu un citu speciālistu pakalpojumi, nodrošinot pilnvērtīgu rehabilitācijas procesu vienuviet.

## Ārstu konsultācijas:

### Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsti

Izvērtē pacienta funkcionālo stāvokli un izstrādā individuālu rehabilitācijas plānu.

### Traumatologs - ortopēds

Konsultē pēc traumām un operācijām, palīdz kustību un locītavu veselības atjaunošanā.

### Osteopāts

Veic diagnostiku un ārstēšanu, pielietojot plašu manuālo tehniku klāstu, lai mazinātu sāpes, galvas reiboņus, uzlabotu kustību un balsta sistēmas funkcijas un vispārējo pašsajūtu.

## Funkcionālie speciālisti:

### Fizioterapeiti

Sniedz konsultācijas un vada individuālas un grupu nodarbības bērniem un pieaugušajiem – samazinot sāpes un atjaunot kustību funkcijas, uzlabo fizisko un emocionālo veselību.

### Ergoterapeits

Sniedz konsultācijas un vada individuālas nodarbības palīdzot atgūt un saglabāt prasmes ikdienas aktivitāšu veikšanai, pielāgo vidi pacienta vajadzībām.

### Audiologopēds

Sniedz konsultācijas un vada individuālas nodarbības, strādā ar runas, valodas un komunikācijas traucējumu mazināšanu.

### Tehniskais ortopēds

Sniedz konsultācijas un izvērtē pacienta funkcionālo stāvokli. Nepieciešamības gadījumā izraksta un pielāgo dažādas mīkstās un cietās ortozes, protēzes un citus tehniskos palīgīdzekļus.



## Citi klīnikas speciālisti:

### Podologs

Nodrošina pēdu aprūpi, profilaksi un ārstniecību.

### Masieri

Veic ārstniecisko masāžu muskuļu atslābināšanai, sāpju mazināšanai un rehabilitācijas procesa sekmēšanai.

### Māsas (fizikālās terapijas procedūras)

Nodrošina ārstniecību ar fizikālās medicīnas metodēm (elektroterapiju, ultraskaņu, magnētterapiju u.c.).

### Uztura speciālists

Izstrādā personalizētas uztura rekomendācijas veselības uzlabošanai un rehabilitācijas atbalstam.

Mūsu komanda cieši sadarbojas ar pacientu, lai nodrošinātu visaptverošu un efektīvu rehabilitācijas procesu, kas vērsts uz dzīves kvalitātes uzlabošanu.



## TERAPIJA

### FIZIOTERAPIJA

Fizioterapija ir viens no būtiskākajiem rehabilitācijas pamatvirzieniem Vaivaru Ambulatorajā rehabilitācijas klīnikā. Tā palīdz pacientiem atgūt kustību funkcijas, mazināt sāpes un uzlabot dzīves kvalitāti pēc traumām, operācijām vai hroniskām saslimšanām. Katram pacientam tiek izstrādāts individuāls rehabilitācijas plāns, kurā tiek iekļautas dažādas metodes – sākot ar klasisko vingrošanu un masāžu līdz pat modernām tehnoloģijām un specializētām ārstnieciskām programmām.

Fizioterapija mūsu klīnikā ir piemērota visiem vecuma posmiem – no zīdaiņiem līdz senioriem. Mērķis vienmēr ir viens – palīdzēt cilvēkam atgūt neatkarību, kustību brīvību un pārliecību par sevi ikdienā.

### PNF metode

PNF jeb propioceptīvā neiromuskulārā facilitācija ir zinātniski pamatota fizioterapijas metode, kas veicina dabisku kustību atjaunošanos un palīdz pacientam atgūt kontroli pār savu ķermeni.

Šī metode ir īpaši piemērota cilvēkiem pēc insulta, Parkinsona slimības, multiplās sklerozes, kā arī pacientiem pēc traumām un operācijām. Tā palīdz atjaunot gaitu, uzlabot stāju, koordināciju un kustību precizitāti. PNF tiek izmantota gan akūtā atveseļošanās fāzē, gan ilgtermiņa rehabilitācijā, stiprinot pacienta pārliecību un neatkarību.





### Slinga terapija (REDCORD)

Slinga terapija ir mūsdienīga metode, kas īpaši piemērota dziļo muskuļu aktivizēšanai un muguras veselības stiprināšanai. Terapija tiek veikta ar elastīgo saišu sistēmu REDCORD, kas palīdz stabilizēt kustības un ļauj pacientam droši veikt vingrinājumus.

Slinga terapija ir efektīva pie akūtām vai hroniskām muguras sāpēm, muskuļu disbalansa un locītavu problēmām. Terapija ir droša, pielāgojama un īpaši piemērota cilvēkiem, kuri vēlas uzlabot kustību kvalitāti, līdzsvaru un spēku.

### Šrotas 3D metode

Skoliozes pacientiem piedāvājam specifiski izstrādātu un zinātniski pamatotu konservatīvu 3 dimensionālu fizioterapijas metodi – Šrotas 3D vingrošanu.

Programmas mērķis ilgtermiņā ir palēnināt vai apturēt mugurkaula deformācijas progresēšanu, stabilizēt korigēto stāju 3 dimensijās dažādās ikdienas pozīcijās, uzlabot pašsajūtu novēršot diskomfortu un samazinot sāpes. Ar terapijas palīdzību tiek atjaunots ribu kustīgums uzlabojot plaušu darbību un korigējot krūšu kurvja asimetriju. Ilgtermiņā tiek panākts arī kosmētiskais uzlabojums, atjaunojot ķermeņa simetriju un uzlabojot vizuālo tēlu.

Terapiju vada sertificēta fizioterapeite ar pieredzi darbā gan ar bērniem, gan pieaugušajiem, nodrošinot ilgtermiņā noturīgus rezultātus. Regulāra fizioterapija pielietojot Šrotas 3D metodi ļauj izvairīties no korigējošas ķirurģiskas iejaukšanās vai attālina to.



### Hendlings

Hendlings ir īpaši nozīmīgs zīdaiņu vecāku apmācībā. Pirmajos dzīves mēnešos ikviens pieskāriens veido bērna kustību un stājas pamatus. Mūsu speciālisti māca vecākiem, kā pareizi un droši pacelt, nest, gērbt un ikdienā aprūpēt mazuli.

Šī metode veicina bērna simetrisku un harmonisku attīstību, samazina risku kustību un tonusa traucējumu attīstībai nākotnē, kā arī palīdz vecākiem gūt pārliecību par savu rīcību.

## Kinezioloģiskā teipošana

Kinezioloģiskā teipošana ir efektīva papildmetode sāpju mazināšanai un kustību atbalstam. Elastīgās lentes tiek uzlīmētas uz muskuļiem vai locītavām, iedarbojoties uz nepieciešamo ķermeņa zonu, veicinot asinscirkulāciju un limfātisko atteci, tādā veidā uzlabojot mīksto audu funkcijas, atbalstot muskuļu darbu, stabilizējot locītavas un mazinot tūsku. Šī metode ir piemērota gan sportistiem, gan pacientiem pēc traumām vai ar hroniskām sāpēm, kā arī grūtniecēm muguras un vēdera atbalstam. Teipošana ir nesāpīga, ātra un ļauj saglabāt pilnvērtīgu kustību brīvību ikdienā.



## Dziļo audu masāža un miofasciālā relaksācija

Pacientiem ar hronisku muskuļu saspringumu un sāpēm īpaši ieteicama dziļo audu masāža un miofasciālā relaksācija. Terapija iedarbojas uz dziļākajiem muskuļu un saistaudu slāņiem, mazina iekaisumu, uzlabo apasiņošanu un atjauno kustību brīvību.

Regulārs procedūru kurss palīdz mazināt muguras, plecu un sprandas sāpes, kā arī veicina atjaunošanos pēc traumām un operācijām.

## Trenažieru zāles nodarbības

Mūsu klīnikā pieejama arī trenažieru zāle, kurā pacienti fizioterapeita vadībā apgūst drošu vingrošanas tehniku. Vēlāk iespējams turpināt nodarbības patstāvīgi, lai nostiprinātu sasniegtos rezultātus.

Trenažieru zāle ir īpaši ērti pieejama Rīgas iedzīvotājiem, un tā piedāvā drošu vidi, lai uzlabotu izturību, muskuļu spēku un vispārējo fizisko formu.

## Grupu nodarbības

Vaivaru Ambulatorajā rehabilitācijas klīnikā regulāri notiek grupu nodarbības muguras un ķermeņa muskulatūras nostiprināšanai. Nodarbības tiek organizētas dažādos laikos un palīdz uzlabot kustību kvalitāti un mazināt diskomfortu ikdienā.

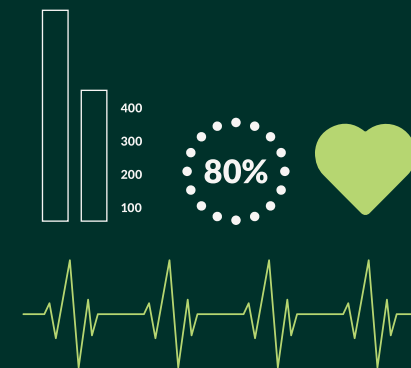
## Specializētās tehnoloģijas

Rehabilitācijā tiek izmantotas arī modernās tehnoloģijas, kas ievērojami paātrina un padara efektīvāku ārstniecības procesu:

- Ceļa locītavas pasīvu kustību izstrāde ar specializētu iekārtu – palīdz atjaunot kustību apjomu locītavā pēc ceļa locītavas traumām vai operācijām.
- Rokas rehabilitācijas sistēma PABLO – uz sensoru bāzes izstrādāta iekārta kustību izpildei un izvērtēšanai virtuālā vidē.
- Līdzsvara platforma TIMO – sniedz iespēju trenēt līdzsvaru, posturālo kontroli un kustību koordināciju.



Fizioterapija Vaivaru Ambulatorajā rehabilitācijas klīnikā ir daudzpusīga un ar individuāli pielāgotu pieeju. Apvienojot klasiskas metodes ar modernām tehnoloģijām, mēs palīdzam pacientiem atgriezties kustībā, darbā un ikdienas aktivitātēs, uzlabojot dzīves kvalitāti ilgtermiņā.



## ERGOTERAPIJA UN AUDIOLOGOPĒDIJA

### Ergoterapija

Ergoterapija palīdz cilvēkiem saglabāt vai atgūt neatkarību ikdienas dzīvē, apgūstot vai pielāgojot būtiskas darbības – ģērbšanos, ēšanu, pārvietošanos, mājas soli un darba pienākumus.

#### Ergoterapeits ir funkcionālais speciālists kurš:

- izvērtē fiziskās un kognitīvās spējas, vides piemērotību un pacienta individuālos mērķus;
- palīdz apgūt un pielāgot ikdienas aktivitātes, lai tās būtu drošas un vieglāk izpildāmas;
- iesaka tehniskos palīg līdzekļus (ortozes, satvērējus u.c.), kas atvieglo ikdienu;



- konsultē par mājokļa vai darba vides pielāgošanu pacienta vajadzībām;
- izstrādā vingrinājumus, kas veicina smalko prasmju attīstību, kustību precizitāti un spēku.

#### Kam piemērota ergoterapija?

- pacientiem pēc traumām vai operācijām,
- cilvēkiem ar neiroloģiskām saslimšanām (insults, Parkinsona slimība u.c.),
- pie stājas, koordinācijas, līdzsvara vai smalko prasmju traucējumiem,
- ikvienam, kurš ikdienā sastopas ar grūtībām aktivitāšu veikšanā.

Ergoterapija ir piemērota visām vecuma grupām – no bērniem līdz senioriem – un palīdz saglabāt autonomiju un dzīves kvalitāti ilgtermiņā.

### Audiologopēdijs

Audiologopēdijs sniedz atbalstu bērniem un pieaugušajiem ar runas, valodas, balsis, rīšanas vai komunikācijas traucējumiem, palīdzot uzlabot dzīves kvalitāti un veicinot pilnvērtīgu līdzdalību sabiedrībā.

#### Audiologopēds ir funkcionālais speciālists, kas palīdz:

- attīstīt un uzlabot runas, valodas un komunikācijas spējas,
- atjaunot/uzlabot balsis kvalitāti, fonāciju, skaņu izrunu,
- mazināt rīšanas grūtības (piemēram, pēc insulta vai operācijām),
- strādāt ar runas tempa un ritma traucējumiem (piemēram, stostīšanos),
- piemeklēt pacienta spējām un vajadzībām atbilstošāko alternatīvās komunikācijas metodi vai palīg līdzekli,
- palīdzēt bērniem ar lasīšanas un rakstīšanas grūtībām.

Audiologopēdijas terapija tiek pielāgota individuāli, un, ja nepieciešams, tā tiek īstenota sadarbībā ar citiem speciālistiem (LOR, psihologiem, pedagogiem), nodrošinot visaptverošu un efektīvu pieeju.



## ĀRSTNIECISKĀ MASĀŽA

Ārstnieciskā masāža ir manuāla terapijas metode, kas palīdz:

- mazināt sāpes un muskuļu saspringumu,
- uzlabot asinsriti un limfas atteci,
- veicināt audu atjaunošanos pēc traumām vai saslimšanām,
- palīdz atslābināties un uzlabot pašsajūtu.

Klīnikā ārstniecisko masāžu veic sertificēts masieris. Nodrošinām ārstniecisko masāžu pieaugušajiem un bērniem no 5 gadu vecuma.

Ir iespēja saņemt pilna ķermeņa vai atsevišķu ķermeņa zonu masāža pieaugušajiem un bērniem.

Masāža bērniem no 5 gadu vecuma tiek pielāgota bērna vecumam un veselības stāvoklim, palīdzot mazināt muskuļu saspringumu, uzlabot stāju un veicināt harmonisku attīstību.

## FIZIKĀLĀS MEDICĪNAS PROCEDŪRAS

Fizikālās medicīnas terapija ir efektīva metode sāpju mazināšanai, audu dzīšanas veicināšanai un rehabilitācijas procesa paātrināšanai.

Pieejamās procedūras:

### Elektroterapija

dažādu strāvas veidu izmantošana sāpju mazināšanai, muskuļu un nervu stimulācijai, muskuļu atrofijas profilaksei un relaksācijai.

### Ultraskaņas terapija un fonoforēze

skaņas viļņu iedarbība dziļi audos mazina iekaisumu un sāpes, uzlabo muskuļu, saišu un nervu apasiņošanu. Fonoforēze ļauj ar ultraskaņas palīdzību ievadīt arī medikamentus, nodrošinot mērķtiecīgu dziedēšanu.

### Magnētterapija

palīdz mazināt sāpes un pietūkumu, uzlabo asinsriti un limfas atteci, veicina organisma atveseļošanās procesu.



## TEHNISKĀ ORTOPĒDIJA, ortopēdisko zolišu izgatavošana

### Tehniskā ortopēda konsultācijas

Tehniskais ortopēds ir funkcionālais speciālists kurš izvērtē pacienta veselības stāvokli un sniedz konsultācijas par nepieciešamajiem tehniskajiem palīgīdzekļiem. Mūsu klīnikā sertificēts tehniskais ortopēds sadarbībā ar pacientu izvērtē un individuāli izgatavo dažādus tehniskos palīgīdzekļus gan pieaugušajiem, gan bērniem:

- Mīkstās un cietās ortozes;
- Protēzes;
- Ortopēdiskos apavus;
- Individuāli izgatavotas ortopēdiskās zolītes u.c.

Īpaši tiek pedomāts par dažādiem dizaina risinājumiem – pacients var izvēlēties krāsu vai zīmējumu.

Pēc palīgīdzekļa saņemšanas pacientiem klīnikā pieejama arī fizioterapeita, ergoterapeita vai audiologopēda konsultācija par tā pareizu lietošanu un pielāgošanu ikdienas vajadzībām.

### Individuāli izgatavotas ortopēdiskās zolītes – 30 minūtēs

Piedāvājam ātru un mūsdienīgu risinājumu – individuāli izgatavotas ortopēdiskās zolītes tikai 30 minūšu laikā.

#### Kā notiek izgatavošana?

- tiek veikta podometrija (pēdu izmeklējums un mērījumi),
- pēc rezultātiem uzsilda termoplastmasas sagatavi un izveido tieši Jūsu pēdai piemērotu zolīti,
- izmanto īpaši plānu materiālu, kas der gandrīz jebkuriem apaviem.

#### Kam piemērotas ortopēdiskās zolītes?

- pacientiem ar pēdu deformācijām,
- cilvēkiem ar sāpēm pēdās vai kāju garuma starpību,
- tiem, kuri ikdienā izjūt paaugstinātu slodzi, ilgstoši atrodoties uz kājām.

Individuāli izgatavotas zolītes nodrošina ērtību, mazina sāpes un palīdz saglabāt pareizu pēdu un locītavu balansu ikdienas gaitās.



## PODOLOĢIJA

Podoloģija ir pēdu aprūpes medicīniskā joma, kas palīdz uzturēt pēdu veselību, novērst problēmas un uzlabot dzīves kvalitāti. Podologs ne tikai rūpējas par estētisko izskatu, bet arī risina funkcionālas un medicīniskas problēmas. Pakalpojumi pieejami gan profilaksei, gan esošu saslimšanu gadījumā.

#### Pieejamie pakalpojumi:

<b>Nagu aprūpe</b>	sabiezējušu un cietu nagu apstrāde, ieaugušu nagu korekcija, sagatavošana pretspēnīšu terapijai, bojātas naga plātnes aizvietošana (protezēšana).
<b>Ādas aprūpe</b>	sabiezējumu un varžacu noņemšana, plaisu un sausuma ārstēšana, kārpju primārā apstrāde.
<b>Profilakse un konsultācijas</b>	rekomendācijas pēdu higiēnai, ieteikumi ortopēdiskiem apaviem un zolītēm, kā arī nosūtījumi pie citiem speciālistiem, ja tas nepieciešams.



## DIENAS STACIONĀRS

Dienas stacionārs ir mūsdienīga rehabilitācijas forma, kas apvieno intensīvu terapiju ar iespēju saglabāt ikdienas ritmu. Pacients vairākas stundas pavada klīnikā, saņemot fizioterapijas, ergoterapijas un citu speciālistu pakalpojumus, bet vakarā var doties mājās.

Dienas stacionāra lielākās priekšrocības ir iespēja saņemt vairākas ārstnieciskās procedūras vienā dienā, nodrošinot nepārtrauktību un terapeitisko efektivitāti, kā arī veicinot ciešāku speciālistu sadarbību ar pacientu. Šāda pieeja paātrina atveseļošanos, palīdz pacientam saglabāt motivāciju un ļauj veiksmīgāk integrēt rehabilitāciju ikdienas dzīvē.

## Dienas stacionāra pakalpojumi


Uzsākot rehabilitācijas kursu dienas stacionārā, Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsts izvērtē pacienta funkcionālo stāvokli un sastāda rehabilitācijas plānu, piemeklējot atbilstošas rehabilitācijas tehnoloģijas. Rehabilitācijas plānā dienas stacionārā var iekļaut dažādas rehabilitācijas tehnoloģijas:


- Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta konsultācija
- Fizioterapijas konsultācijas un nodarbības;
- Nūjošanas nodarbības ar fizioterapeitu
- Nodarbības trenāžieru zālē ar fizioterapeitu
- Fizioterapijas nodarbība rokas rehabilitācijā, izmantojot uz sensoriem balstītu sistēmu kustību izstrādei un novērtēšanai virtuālā vidē (PABLO)
- Fizioterapijas nodarbība, izmantojot uz sensoriem balstītu platformu līdzsvara novērtēšanai un uzlabošanai virtuālā vidē (TYMO)
- Fizioterapijas nodarbība, izmantojot pasīvu ceļa locītavas kustību izstrādi ar iekārtu.
- Fizioterapijas nodarbības specializētās grupās
- Ergoterapijas konsultācijas un nodarbības
- Audiologopēda konsultācijas un nodarbības
- Uztura speciālista konsultācija ar rakstiski izstrādātām individuālām uztura rekomendācijām
- Elektroterapija
- Ultraskaņas terapija
- Magnēterapija
- Ārstnieciskā masāža
- Tehniskā ortopēda konsultācija

Dienas stacionāra pakalpojumi ir pieejami par valsts līdzekļiem un kā maksas pakalpojums. Lai saņemtu pakalpojumu ir nepieciešams Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta nosūtījums.

Papildus tehnoloģijas un pakalpojumi pieejami saskaņā ar NRC "Vaivari" cenrādi.

### Uzziņas

 8.00 – 16.00

 67704030



## Specializētās rehabilitācijas programmas

Papildus vispārējai rehabilitācijai Vaivaru Ambulatorā rehabilitācijas klīnika piedāvā specializētas programmas, kas vērstas uz konkrētu veselības problēmu risināšanu. Katrā programmā tiek apvienotas fizioterapijas nodarbības, pacienta izglītošana un individuāli piemērota ārstēšanas taktika.

## Kardiopulmonālā rehabilitācijas programma

Šī programma paredzēta pacientiem, kas vēlas uzlabot sirds un elpošanas sistēmas darbību pēc slimībām vai operācijām, kā arī tiem, kuri profilaktiski rūpējas par savu veselību. Grupas nodarbībās fizioterapeita vadībā tiek veikti pielāgoti vingrojumi, kas palīdz:

- palielināt fizisko izturību,
- veicināt vieglāku elpošanu,
- uzlabot pašsajūtu ikdienā.

Programma ļauj soli pa solim atgūt fizisko aktivitāti drošā un profesionāli uzraudzītā vidē

## Iegurņa pamatnes muskulatūras veselības programma

Iegurņa pamatnes muskuļi nodrošina ķermeņa stabilitāti, ietekmē urīnpūšļa un zarnu darbību, kā arī dzīves kvalitāti kopumā. Programma piemērota gan sievietēm, gan vīriešiem un palīdz:

- atjaunot kontroli pār ikdienas funkcijām,
- stiprināt mazā iegurņa un starpenes muskulatūru pēc dzemdībām vai ginekoloģiskām operācijām, kā arī pēc uroloģiskām operācijām vai prostatas ārstēšanas vīriešiem,
- uzlabot stāju un ķermeņa līdzsvaru,
- atgūt pārliecību par sevi un pilnvērtīgu dzīvi.

Terapija ietver pacienta funkcionālu novērtējumu, iekļaujot arī starpenes muskulatūras izvērtējumu; pacienta izglītošanu par sava ķermeņa apzināšanos un mājās veicamajiem uzdevumiem; vingrojumu programmu un darbu ar mazā iegurņa muskuļu trenāžieri "Pelvic Trainer", kas sniedz precīzu atgriezenisko saiti par muskuļu darbību. Regulāras nodarbības ievērojami uzlabo pašsajūtu gan ārstnieciskos, gan profilaktiskos nolūkos.

## Skoliozes programma (Šrotas 3D terapija)

Skolioze ir hronisks mugurkaula stāvoklis, kas ietekmē stāju, kustības un elpošanu. Jo agrāk tiek uzsākta ārstēšana, jo labākus rezultātus iespējams sasniegt. Šrotas 3D terapija ir zinātniski pamatota metode, kas apvieno:

- personalizētus vingrojumus un koriģējošu elpošanu,
- mērķtiecīgu stājas apmācību,
- manuālās tehnikas muskuļu spriedzes mazināšanai.

Programmas mērķis ir palēnināt deformācijas progresēšanu, stabilizēt stāju un mazināt sāpes, vienlaikus uzlabojot elpošanu un pacienta pašsajūtu. Terapiju vada sertificēta fizioterapeite ar pieredzi darbā gan ar bērniem, gan pieaugušajiem.

Specializētās programmas palīdz pacientiem risināt konkrētas veselības problēmas un saglabāt labu dzīves kvalitāti ilgtermiņā. Jo agrāk sākt terapiju, jo noturīgāki rezultāti.





## ATSAUKSMES



### Ivans, 37 gadi (Ukraina)

Es izgāju rehabilitācijas kursu NRC "Vaivari" Ambulatorajā rehabilitācijas klīnikā pēc rokas operācijas. Atzīšos, pirms ārstēšanas sākuma nebiju pārliecināts, vai spēšu pilnībā atveseļoties. Mans galvenais mērķis bija atkal braukt ar motociklu, taču šaubījās, vai tas būs iespējams, ņemot vērā traumas specifiku.

Tomēr mana fizioterapeite mani pārliecināja, ka šis mērķis ir pilnīgi reāls! Viņa ne tikai darīja savu darbu – viņa motivēja strādāt ar pilnu atdevi, iedrošināja un līdzpārdzīvoja katru rehabilitācijas posmu. Viņa patiesi atbalstīja manu apņēmību!

Īpaši uz mani atstāja iespaidu viņas individuālā pieeja. Viņa izprata manu personīgo mērķi – atkal braukt ar motociklu – un darīja visu, lai es to sasniegtu.

Pateicoties viņas pūlēm un atbalstam, mana roka atkal pilnvērtīgi funkcionē, un es varu atgriezties aktivitātēm iepildītā dzīvē. Esmu ļoti pateicīgs viņai un visai komandai par sniegto palīdzību!

Pacientiem vēlās teikt – nezaudējiet ticību, šeit Jums palīdzēs, bet galveno darbu jāizdara pašiem!

### Roberts, 23 gadi

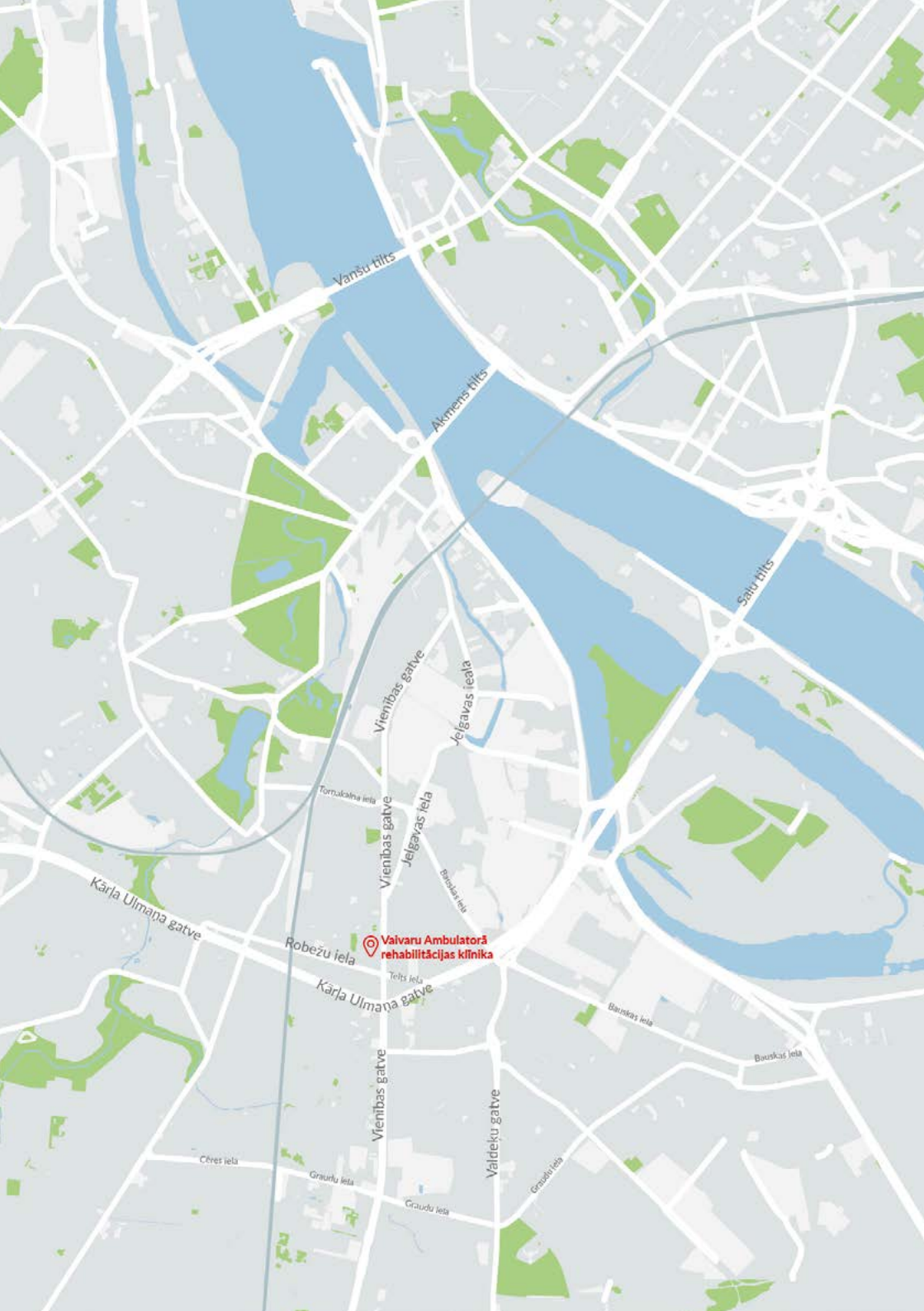
Maijā vērsos pie fizioterapeites Evitas Grīnbergas ar nelokāmu un vāju kāju pēc janvārī veiktas operācijas. Jau pēc pirmajām pārīs minūtēm sajutu viņas profesionalitāti un pārliecinošo pieeju.

Divdesmit nodarbību laikā Evita panāca, ka kāja atguva pilnu kustīgumu un spēku. Treniņi bija interesanti un daudzveidīgi, un Evita prata no manis izspiest visu – un pat vairāk, nekā pats biju uzskatījis par iespējamu.


Pateicoties šī speciālista profesionalitātei un rūpēm, varu turpināt dienestu kā kravīrs un nodarboties ar cīņas sportiem arī pēc smagās traumas. Esmu ļoti pateicīgs – rezultāti runā paši par sevi!

### M. Siričenko

Vēlos izteikt pateicību un atzinību podoloģei levai Bērziņai par viņas augsto profesionalitāti un uzmanīgo attieksmi pret klientiem. Tādi cilvēki kā leva Bērziņa padara mūsu dzīvi veselīgāku un skaistāku, un jums vajadzētu lepoties ar jūsu "Vaivari" Rīgas ambulatorās rehabilitācijas klīnikas personālu. Īpašs paldies vadībai un administrācijai par jūsu medicīnas personāla augsto profesionalitāti!



## KONTAKTI

 Vaivaru Ambulatorā rehabilitācijas klīnika  
Vienības gatve 49A, Rīga

 67 704 030  [riga@nrc.lv](mailto:riga@nrc.lv)

*Pakalpojumi tiek sniegti tikai ar iepriekšēju pierakstu.*



P. O. T. C. Pk.  
8:00 – 17:00

S. Sv.  
Brīvdiena

## Veseli darbinieki – produktīva un stabila komanda!

Vaivaru Ambulatorā rehabilitācijas klīnika Rīgā piedāvā daudzprofilu medicīnisko rehabilitāciju un fiziskās aktivitātes programmas, kuras iespējams iekļaut uzņēmuma darbinieku veselības apdrošināšanas vai labbūtības programmās.

### Ko varam piedāvāt uzņēmumu darbiniekiem

- Fizioterapeita konsultācijas un individuālas nodarbības
- Grupu vingrošanas nodarbības mugurai un vispārējai fiziskai sagatavotībai
- Nodarbības trenāžieru zālē fizioterapeita uzraudzībā
- Slinga terapija, kinezioloģiskā teipošana, ārstnieciskā masāža, u.c.

### Sāpju mazināšanai un rehabilitācijai

- Fizikālās medicīnas procedūras
- Ergoterapeita konsultācijas darba vides pielāgošanai
- Osteopāta konsultācijas

### Specializētās programmas darbinieku labbūtībai

- Regulāras darbinieku vingrošanas grupas
- Individuālas konsultācijas ar speciālistiem
- Rehabilitācijas programmas pēc traumām vai operācijām
- Individuāli pielāgoti labbūtības risinājumi

### Kāpēc sadarboties ar Vaivaru klīniku Rīgā

- Multidisciplināra speciālistu komanda vienuviet
- Individuāli pielāgoti risinājumi konkrētā uzņēmuma vajadzībām
- Iespēja integrēt pakalpojumus veselības apdrošināšanā
- Ērta atrašanās vieta Rīgā, Vienības gatvē



Sazinieties, lai izveidotu piemērotāko programmu jūsu uzņēmumam.

