

PASĪVIE LOCĪTAVU KUSTĪBU AMPLITŪDAS VINGROJUMI ĶERMEŅA AUGŠDAĻAI

Šie vingrojumi ir piemēroti personām pēc insulta un tos var veikt ar otras rokas palīdzību vai kopā ar aprūpētāju. Izpildot šos vingrojumus, ir iespējams uzlabot locītavu kustību apjomu un novērst stīvumu. Katrs vingrojums jāveic bez sāpēm, taču var būt jūtama viegla stiepšanas sajūta, bet ne sāpes.

SVARĪGI!

Svarīgi! Pirms uzsākt regulāru vingrojumu izpildi, vēlams konsultēties ar fizioterapeitu vai ergoterapeitu.

IETEIKUMI:

Atkārtojiet katru vingrojumu vismaz 5 reizes, 2 reizes dienā. Turiet katru stiepšanos 5–10 sekundes.

1. Vingrojums rokas pirkstu locītvām

Salieciet plaukstu kopā. Izmantojot otru roku, viegli iztaisnojiet pirkstus, lai tos izstieptu. Pēc tam pirkstus salieciet dūrē, palīdzot sev ar otru roku.



2. Vingrojums plauksta pamatnes locītavai

Sakrustojiet abu plaukstu pirkstus un ar otras rokas palīdzību viegli salieciet plaukstu locītavu uz apakšdelma pusi. Jājūt stiepšana apakšdelma iekšpusē, bet ne sāpes.



PASĪVIE KUSTĪBU AMPLITŪDAS VINGROJUMI ĶERMEŅA APAKŠDAĻAI

Lai gan šie vingrojumi var prasīt aprūpētāja palīdzību, tie būtiski uzlabo mobilitāti, novērš stīvumu un palīdz novērst muskuļu saīsināšanos.

SVARĪGI!

Svarīgi! Pirms uzsākt regulāru vingrojumu izpildi, vēlams konsultēties ar fizioterapeitu vai ergoterapeitu.

IETEIKUMI:

Atkārtojiet katru vingrojumu 5 reizes, 2-3 reizes dienā. Katru stiepšanu turiet 5-10 sekundes. Nekad nepārsniedziet sāpju robežu!

1. Vingrojums pēdas locītavai

Sēžot ar kājām uz grīdas, aptiniet jostu vai siksnu ap pēdas priekšdaļu. Pielieciet siksnu, lai paceltu pirkstus uz augšu, pēc tam atslābinieties. Alternatīvi, aprūpētājs var viegli pacelt un nolaist pēdu.

2. Vingrojums ceļa locītavai

Guļot uz muguras, aprūpētājs satver kāju zem papēža un virs ceļgala un saliec ceļgalu uz augšu virzienā uz grieztiem. Tad atgriez kāju izstieptā pozīcijā.

3. Vingrojums gūžas locītavai

Sēžot krēslā ar kājām uz grīdas, paceliet augšstilbu uz augšu kā soļojot. To var darīt ar roku palīdzību vai izmantojot siksnu. Papildu izaicinājumam – guļot ar taisnām kājām uz grīdas, paceliet cietušās kājas augšstilbu virzienā uz krūtīm.

Pasīvie vingrojumi palīdz saglabāt kustīgumu un novērst kontraktūras pēc insulta. Vingrojiet regulāri, bet droši – un vislabāk to darīt fizioterapeita vadībā.