LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Reabilitacija namuose

Turinys

1. Rekomendacijos kardiologiniams pacientams 3

2. Rekomendacijos reabilitacijai namuose po artroskopinių kelio sąnario operacijų 5

3. Rekomendacijos nėščiosioms ir gimdyvėms 7

4. Rekomendacijos reabilitacijai namuose esant riešo kanalo tuneliniui sindromui 9

5. Rekomendacijos pacientams po peties sąnario operacijų/ankštumo sindromo 11

6. Rekomendacijos pacientams, kenčiantiems nuo nugaros skausmų 13

Jeigu Jūs šiuo metu turėtumėte dalyvauti **kardiologinės medicinės reabilitacijos** programoje, tačiau negalite to daryti dėl COVID-19 pandemijos karantino, FMR gydytojai Jums pataria, kaip išlaikyti kuo geresnę fizinę sveikatą namuose

Rekomendacijos kardiologiniams pacientams

Kardiologinės reabilitacijos pagrindas yra fizinis aktyvumas, kuris yra naudingas visų amžiaus grupių žmonėms ir gali sumažinti visų ligų sukeltą sergamumą bei prailginti gyvenimo trukmę. Fizinės veiklos nauda:

- Sumažėjusi širdies ir kraujagyslių ligų, smegenų insulto, aukšto kraujo spaudimo, cukrinio diabeto, osteoporozės, nutukimo, storosios žarnos, krūties vėžio, nerimo ir depresijos išsivystymo ar pablogėjimo rizika;
- Sumažėjusi kritimų ir traumų tikimybė.

Ką man reikėtų daryti namuose?

1. Aerobiniai pratimai

Pagal galimybes ir fizinį pasiruošimą - nuo 150 iki 300 minučių per savaitę vidutinio intensyvumo pratimai: greitas vaikščiojimas iš vieno kambario į kitą, grindų plovimas, namų siurbimas, kiemo šlavimas ir daugelis kitų namų ruošos darbų, kuomet Jūsų pulso dažnis (jį galima apčiuopti rieše) padažnėja, tačiau jaučiatės komfortabiliai.

Arba

Nuo 75 iki 150 minučių per savaitę intensyviaus fizinio aktyvumo pratimai: bėgimas lengva ristele, lipimas laiptais, žaidimas su vaikais ar anūkais, langų valymas (jeigu Jums buvo įstatytas elektrokardiostimuliatorius ar neseniai turėjote kardiochirurginę operaciją, rankų kėlimas ir laikymas virš galvos yra ribojamas!), žolės pjovimas, dviračio minimas ir kiti darbai, kurie dažnina Jūsų pulso dažnį ir didina prakaitavimą.

2. Raumenų stiprinimas

Raumenis stiprinti reikėtų ne mažiau kaip 2 dienas (ne iš eilės) per savaitę. Tokios treniruotės turėtų būti nukreiptos pagrindinėms raumenų grupėms (pilvo, rankų, kojų, pečių ir klubų) stprinti. Svarbiausia – ne pratimų atlikimo trukmė, o būdas, kaip juos atliekate - svarbu nejausti jokio skaumo ar diskomforto. Pasistenkite atlikti bent 10 pakartojimų, pradedant be papildomo svorio, o po to svorius sunkinant. Namuose galite rasti įvairiausių daiktų, kurie padės Jums stiprėti – buteliai, pripildyti vandeniu ar smėliu, knygos, kruopių pakeliai ir kiti daiktai, kuriuos patogu laikyti rankoje.

Raumenų stiprinimo pratimų pavyzdžiai:

- Nugaros stiprinimui. “Laivelis” - atsigulus ant pilvo, ištiesus rankas ir kojas jas kelti į viršų ir palaikius 3s leisti žemyn.
- Rankų stiprinimui. Atsistojus, kojus sulenkus šiek tiek per kelius, suspaudus kumščius arba rankose laikant svarelius, lenkti rankas per alkūnes pakaitomis.
- Kojų stiprinimui. Sulenktą per kelio sąnarį koją kelti ant lovos krašto/laiptelio, laikant įtemptus sėdmens ir pilvo raumenis.

Didelę kitų raumenų stiprinimo pratimų įvairovę galite rasti internete!

3. Lankstumas

Lankstumas yra ypač reikalingas kasdieninėse veiklose (pavyzdžiui, batų užsiavimui, aukštų objektų pasiekimui ir kt.). Tokie pratimai turėtų būti atliekami 2 kartus per savaitę mažiausiai 10 min. Kvėpuokite normaliai, lėtai tempkitės į norimą padėtį ir laikyte ištempimo poziciją 10-30 s. Turite jausti tempimą, tačiau jokiu būdu ne skausmą. Keletas pavydžių:

4. Pusiausvyros lavinimas

Pusiausvyros lavinimas gali apimti veiklą, kuri kelia iššūkį ėjimo greičiui, pavyzdžiui, vaikščiojimas ant pirštų galų ar kulnų, įvairių daiktų ant žemės peržengimas, greitas ėjimas koridoriumi ir staigus apsisukimas, stovėjimas ant vienos kojos ir kiti pratimai.

Visos šios rekomendacijos yra naudingos visų amžiaus grupių ir įvairiomis širdies ir kraujagyslių ligomis (ir ne tik) sergantiems pacientams, tačiau Jūsų šeimos gydytojas ar Jus konsultuojantis FMR gydytojas gali koreguoti šias rekomendacijas atsižvelgę į Jūsų dabartinę sveikatos būklę.

Rekomendacijas sudarė: FMR gydytoja G.Jurėnaitė gretajurenaite@gmail.com

Rekomendacijos reabilitacijai namuose po artroskopinių kelio sąnario operacijų

Skausmo ir patinimo mažinimas

Malšinti skausmui naudokite Jūsų gydytojo paskirtus nesteroidinius vaistus nuo uždegimo (pavyzdžiui, ibuprofenas, diklofenakas ir kt.).

Šaldykite operuotą galūnę. Šaldymui galite naudoti tam skirtus šaldančius paketus, ar bet ką iš savo šaldymo kameros (šaldytų daržovių maišelis ar pan.), paketą apvyniokite plonu rankšluostuku (nedėti tiesiogiai ant odos) ir šaldykite apie 30 min. Tarp šaldymų padarykite nemažesnę nei 15 min. pertrauką.

Laikyti galūnę pakeltą.

Įtvaras naudojamas iki 4 sav. (mankštos metu įtvaras nuimamas).

Mankšta

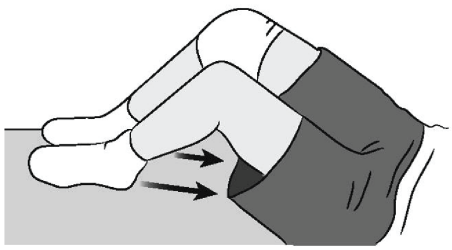
Visi mankštos pratimai atliekami iki nedidelio (vis dar komfortabilaus) skausmo.

Svarbu kuo greičiau atkurti kelio tiesimą bei lenkimą - stenkitės tiesti ir lenkti koją per kelio sąnarį (judesys turėtų būti vientisas, sukelti nedidelį diskomfortą, tačiau nesukelti didelio skausmo).

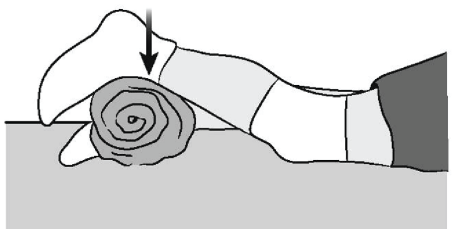
3-4 savaites po operacijos reikia pasyviai lenkti koją per kelio sąnarį. Paprašykite šeimos narių ar artimųjų pagalbos. Atsigulkite ištiesta koja per kelio sąnarį, jūsų šeimos narys lėtai, švelniai lenkia jūsų koją per kelio sąnarį, kol pajaučiate maudimą, ir iš lėto grįžta į pradinę padėtį. Atlikite šį pratimą bent 10 kartų 3-4 kartus per dieną.

Kol kelio sąnarys patinęs, venkite pratimų su papildomais svoriais.

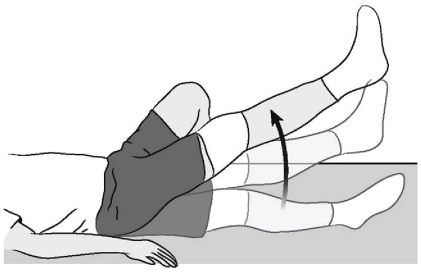
Pratimai 1-2 savaitės po operacijos



1. Atliekant šį pratimą aktyvūs judesiai neatliekami, tik įtraukiami ir atpalaiduojami raumenys. Atsigulkite arba atsisėskite kelius sulenkę iki maždaug 10 laipsnių (kaip matote paveiksliuke). Kulnus kelis milimetrus kilstelkite nuo žemės. Įtempkite šlaunies užpakalinės pusės raumenis, sėdmenų raumenis - pajausite kaip kulnai šiek tiek slenka sėdmenų link. Palaikykite 5 sekundes, tada atpalaiduokite. Kartokite 10 kartų.

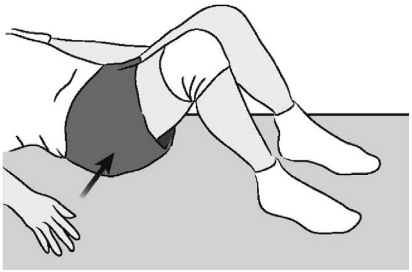


2. Atsigulkite ant pilvo, pasidėkite susuktą rankšluostį, pagalvėlę ar kitą minkštą daiktą po operuotos kojos kulkšnimi. Spauskite koją žemyn į rankšluosčio ritinėlį. Jūsų koja turėtų kiek įmanoma daugiau išsitiesti per kelio sąnarį. Palaikykite 5 sekundes, tada atpalaiduokite. Kartokite 10 kartų.

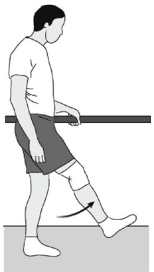


3. Atsigulkite ant nugaros, sulenkite sveiką koją per kelio sąnarį, operuotą koją ištieskite per kelio sąnarį. Lėtai ištiestą operuotą koją pakelkite apie 20 cm, palaikykite 5 sekundes. Sunkinant pratimą, operuota koją kiekvieną kartą keliama šiek tiek aukščiau ir ten užlaikoma. Dar sunkiau bus, jei leisite koją žemyn ir kiekvieną kart vis užlaikysite 5 sekundes. Kartokite 10 kartų.

Pažengusiems: prieš pradėdami užsidėkite svarmenis ant kulkšnies (dažniausiai kojoms naudojami aplink kulkšnį prisegami svoriai), pradedant nuo 0,5kg svorio ir didinant iki 5 kilogramų svorio palaipsniui per 4 savaites.



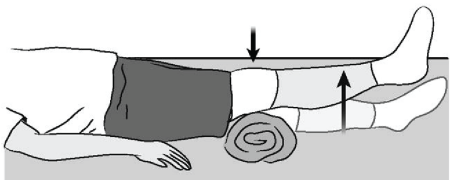
4. Atsigulkite ant nugaros, įtempkite sėdmenų raumenis. Tvirtai palaikykite 5 sekundes, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 10 kartų.



5. Pratimas atliekamas stovint: lėtai kelkite operuotą koją į priekį, laikydami ją ištiestą per kelio sąnarį. Jei reikia, prisilaikykite (į stabiliai stovintį baldą, sieną). Grįžkite į pradinę padėtį (abi kojos ištiestos ant žemės). Kartokite 10 kartų.

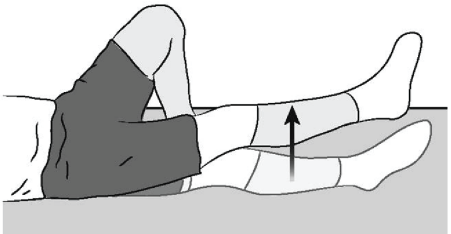
Pažengusiems: prieš pradėdami užsidėkite svarmenis ant kulkšnies, pradedant nuo 0,5kg svorio ir didinant iki 5 kilogramų svorio per 4 savaites.

Papildomi pratimai praėjus daugiau nei 2 savaitėms po operacijos



6. Atsigulkite ant nugaros, pasidėkite po operuotu keliu suvyniotą į ritinėlį rankšluostį. Operuotą koją ištieskite per kelio sąnarį ir palaikykite 5 sekundes (pakinklis liečia rankšluostį, keliama tik blauzda). Lėtai grįžkite į pradinę padėtį. Pakartokite 10 kartų.

Pažengusiems: prieš pradėdami užsidėkite svarmenis ant kulkšnies, pradedant nuo 0,5kg svorio ir didinant iki 5 kilogramų svorio per 4 savaites.



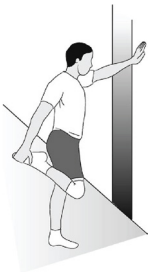
7. Atsigulkite ant nugaros ir sulenkite sveiką koją per kelio sąnarį. Ištieskite operuotą koją per kelio sąnarį ir įtempkite priekinį šlaunies (keturgalvį) raumenį. Lėtai ištiestą operuotą koją kelkite maždaug 30-40 cm nuo grindų, tuomet lėtai nuleiskite ir atpalaiduokite. Atlikite 5 serijas po 10 pakartojimų.

Pažengusiems: prieš pradėdami užsidėkite svarmenis ant kulkšnies, pradedant nuo 0,5kg svorio ir didinant iki 5 kilogramų svorio per 4 savaites.

8. Atsistokite 15-20 cm atstumu nuo kėdės ar kito tvirtai stovinčio baldo, ir atlikite pratimą prisilaikydami rankomis: ištiesę nugarą lėtai tūpkite.

NEGALIMA tūpti žemiau nei 90 laipsnių kampas per kelio sąnarį.

Palaikykite 5-10 sekundžių. Iš lėto grįžkite atgal. Atsipalaiduokite. Pakartokite 10 kartų.



9. Stovėdami šiek tiek sulenktais keliais, lėtai kelkite operuotos kojos kulną link sėdmenų, viena ranka prisilaikykite atsiremdami į sieną, kita ranka suimkite už sulenktos kojos pėdos ir švelniai traukite link sėdmenų, kol pajausite tempimą kojos priekyje. Palaikykite 5 sekundes. Pakartokite 10 kartų.

Visos šios rekomendacijos yra skirtos visų amžiaus grupių ir po įvairių kelio sąnario artroskopinių operacijų pacientams, tačiau Jūsų šeimos gydytojas ar Jus konsultuojantis FMR gydytojas gali koreguoti šias rekomendacijas atsižvelgus į Jūsų dabartinę sveikatos būklę.

Rekomendacijas sudarė: FMR gydytoja V.Zadorožnaitė-Vaičienė vzvaiciene @gmail.com

Nėštumas

Kineziterapijos priemonės ir metodika parenkama pagal tris nėštumo laikotarpius: 1-16 savaitės, 17-32 savaitės ir 33-40 savaitės. Nėštumo metu naudingiausi yra aerobiniai pratimai.

Pirmasis nėštumo laikotarpis (1-16 savaitės)

- Galite atlikti įvairius pratimus, tačiau be jokių svorių.
- Visada yra ypač rekomenduojami visi kvėpavimo pratimai
  - Įkvėpkite pro nosį, iškvėpkite pro burną. Kartokite 7–10 kartų.
  - Giliai įkvėpkite pro nosį, užlaikykite kvėpavimą, kol lėtai mintyse suskaičiuosite iki 3, tada lėtas iškvėpkite pro burną. Kartokite pratimą 3 kartus. Kvėpavimo tempas lėtas.
- Vėliau galite prijungti rankų ir kojų raumenų stiprinimo pratimus. Ypač naudingi Kegelio pratimai, kurie stiprina dubens dugno raumenis (įtempkite, užlaikykite ir atpalaiduokite).
- Nerekomenduojami staigūs judesiai, vidinį pilvo slėgį didinantys pratimai (kojų kėlimas, staiga lenkimasis ir išsilenkimas, staigus atsisėdimas iš gulimos padėties).

Pirmuoju nėštumo laikotarpiu galite vaikščioti 1-3 km per dieną, keisdama ėjimo greitį 90-100 žingsnių per minutę ir greičiau - 100-120 žingsnių per minutę.

Antrasis nėštumo laikotarpis (17-32 savaitės)

- Galite pradėti treniruoti ir pilvo raumenis, toliau būtina tęsti Kegelio pratimus.
- Pradėkite lavinti savo lankstumą! Visi tempimo pratimai atliekami lėtai tempiantis į norimą padėti, nespyruokliuojant.
- Taip pat pradėkite stiprinti nugaros raumenis, tačiau venkite padėties gulint ant pilvo.
- Tikslinga tęsti pratimus valingai atpalaiduojant pilvo, dubens dugno, sėdmenų ir šlaunų raumenis.
- **Nuo 26 savaitės** didelis krūvis tenka širdžiai, todėl tikslinga šiek tiek mažinti bendrąjį fizinį krūvį, t.y. mažiau kartų kartoti pratimą, daugiau daryti kvėpavimo ir raumenų atpalaidavimo pratimų (pratimai atliekami gulint ant nugaros ar šono, nedarykite pratimų, kurių metu keliamos abi ištiestos kojos). Šiuo laikotarpis padidėja bendras diskomforto jausmas, todėl joks fizinis krūvis neturi jo dar labiau didinti. Saugokite save!

Antruoju nėštumo laikotarpiu galite vaikščioti 3-5 km per dieną.

Trečiasis nėštumo laikotarpis (33-40 savaitės)

- Pratimų padinė padėtis - gulint ant nugaros ar sėdint, jokių būdu negulint ant pilvo ar šono.
- Tinka pratimai pėdos lankui stiprinti - dėl didelio krūvio tenkančio pėdoms atsiranda polinkis į plokščiapėdystę (ridenkite pėdą ant vandens buteliuko, išpilkite žirnius ant žemės ir pandykite juos surinkti kojos pirštais ir pan.).
- Šiuo laikotarpiu svarbiausi yra atsipalaidavimo pratimai, dubens dugno raumenų pratimai (Kegelio).
- **Nuo 37 nėštumo savaitės** galite pradėti mokintis stangintis, ty. pratimais ugdyti refleksus, pavyzdžiui, atpalaiduoti raumenis po iškvėpimo (atliekant greito kvėpavimo judesius) arba tais atvejais, kai jaučiate gimdos susitraukimus, juos derinti su kvėpavimu. Būtina tęsti tarpvietės ir gimdos dugną atpalaiduojančius pratimus.

Po gimdymo

Mankštas galite pradėti atlikti praėjus 30min po pirmojo naujagimio maitinimo. Pradžioje visi pratimai atliekami tik su savo kūno svoriu, jie palaipsniui sunkinami. Intensyvumas mankštos pradžioje privalo būti žemas, nes šiuo metu visos jėgos turi būti telkiamos į atsigavimą ir kūdikio priežiūrą.

Įspėjimai

- Jei pogimdyvinis kraujavimas ima gausėti, pratimus būtina atidėti vėlesniam laikotarpiui.
- Nesustebkite, jei Jūsų sąnariai atrodo mobilesni - taip atsitinka po gimdymo, ypač jei maitinate kūdikį krūtimi.
- Labai svarbūs atsipalaidavimo pratimai.
- Padėtis, kai moteris yra kniūbsčiomis, t.y. kelių-alkūnių padėtis, kai krūtinė priglausta prie kelių, neturėtų būti naudojama mažiausiai 6 savaites po gimdymo.

Po natūralaus gimdymo

- Pratimus atlikite gulėdama ant nugaros, sulenktomis ir praskėstomis per kelius kojomis (atstumas tarp pėdų - apie 30 cm), po galva ir pečiais pakiškite pagalvėlę, rankos nuleistos prie šonų (jei buvo plyšimas/įkirpimas, pratimus atlikite tik tada, jei nejaučiate skausmo).
- Pirmomis dienomis atlikite tik papraščiausius pratimus - įtempkite ir atpalaiduokite galūnių raumenis, pasukite riešus ir čiurnas ratuku, pakumščiuokite rankų ir kojų pirštus. Kelis kartus per dieną atlikite kvėpvimo pratimus, nepamirškite ir Kegelio pratimų (dubens dugno raumenų įtempimas, užlaikymas ir atpalaidavimas).
- Kai jausitės stipresnė, galite pridėti vis naujų pratimų arba atlikti tuos pačius, tik daugiau pakartojimų ar dažniau.
- Praėjus daugiau nei savaitei po gimdymo, galite drasiai pradėti atlikti pratimus pilvo ir liemens raumenims stiprinti.

Po Cezario pjūvio operacijos

- Moterims, kurioms buvo atlikta Cezario pjūvio operacija, kineziterapija iš esmės yra tokia pati, kaip ir toms, kurios gimdė natūraliais takais.
- Būtinai atlikite kvėpavimo pratimus, kuriuos paprasta atlikti ir gulint lovoje.
  - Įkvėpkite pro nosį, iškvėpkite pro burną. Kartokite 7–10 kartų.
  - Giliai įkvėpkite pro nosį, užlaikykite kvėpavimą, kol lėtai mintyse suskaičiuosite iki 3, tada lėtas iškvėpkite pro burną. Kartokite pratimą 3 kartus. Kvėpavimo tempas lėtas.
- Norint sumažinti skausmą pjūvio vietoje, sustiprėjantį kosint, judant ar maitinant, pjūvį galima nespaudžiant prilaikyti ranka arba atremti jį į pagalvę. Jokiu būdu neužverškite pjūvio elastiniu bintu ar kitais įtvarais. Pjūvis turi gauti pakankamai kraujotakos, kad gytų.
- Operacijos metu ir po jos Jūsų apatinės galūnės judėjo labai mažai arba iš vis nejudėjo, todėl padidėja trombų tikimybė. Stenkitės net gulėdama lovoje judinti kojų pirštus, jas sulenkti ir ištiesti, o kai tik jaučiatės pakankamai stipriai, pradėkite vaikščioti.

Visos šios rekomendacijos yra naudingos visų amžiaus grupių pacientėms ir įvairiu nėštumo ar pogimdyviniu laikotarpiu, tačiau Jūsų šeimos gydytojas ar Jus konsultuojantis FMR gydytojas gali koreguoti šias rekomendacijas atsižvelgus į Jūsų dabartinę sveikatos būklę.

Rekomendacijas sudarė: FMR gydytoja G.Jurėnaitė gretajurenaite@gmail.com

Rekomendacijos reabilitacijai namuose esant riešo kanalo tuneliniui sindromui

Dažniausi riešo kanalo tunelinio sindromo simptomai: pažeisto riešo skausmas, patinimas, sumažėjusi riešo sąnario amplitudė, dilgčiojimas ir tirpimas.

Ką man reikėtų daryti namuose?

Skausmo ir patinimo mažinimas

Vartokite Jūsų gydytojo paskirtus nesteroidinius vaistus nuo uždegimo (pvz. ibuprofenas, ketonalis, diklofenakas ir t.t.).

Ribokite fizinį krūvį po operacijos: pažeista ranka pirmą mėnesį kelti galite tik svorius iki 1 kg, antrą mėnesį – iki 2 kg svorio. Venkite monotoniškų judesių per pažeistą/operuotą riešo sąnarį.

Sumažėjusios riešo sąnario amplitudės didinimas, kontraktūrų mažinimas

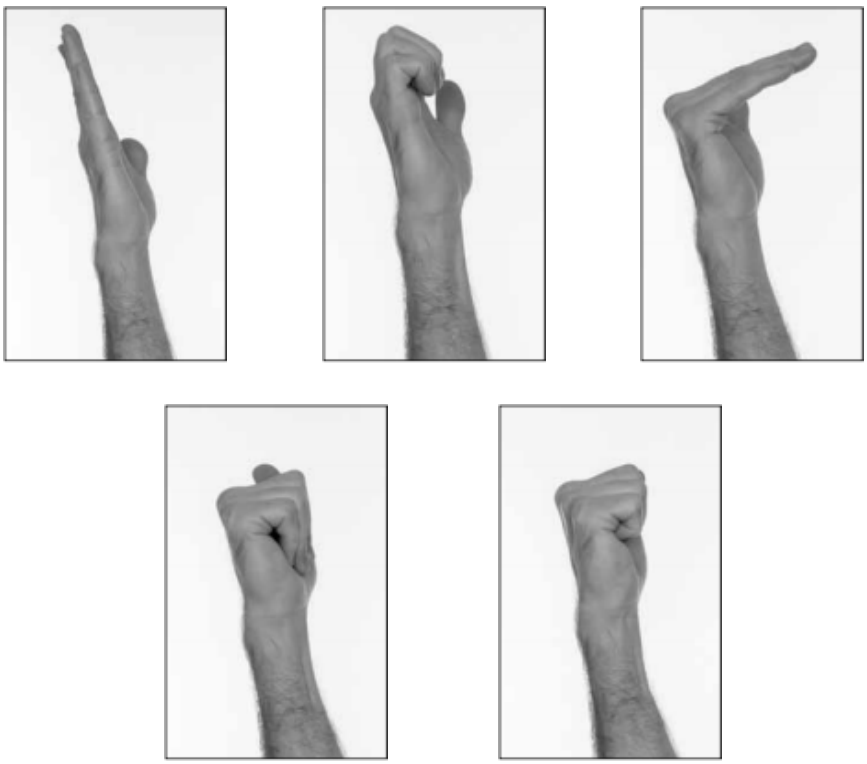
Visos šios rekomendacijos yra naudingos visų amžiaus grupių pacientams ir įvairioms riešo n.medianus patologijoms, tačiau Jūsų šeimos gydytojas ar Jus konsultuojantis FMR gydytojas gali koreguoti šias rekomendacijas atsižvelgę į Jūsų dabartinę sveikatos būklę.

Rekomendacijas sudarė: FMR gydytoja rezidentė B. Vabalaitė, vabirute@gmail.com

Pratimai

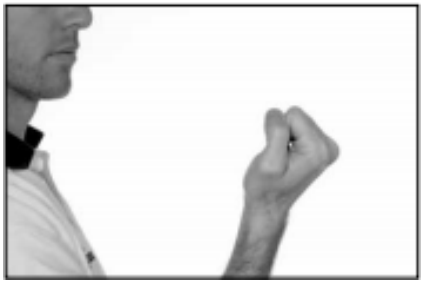
Pratimas nr. 1 – Sausgyslės paslankumo pratimas

Pratimą pradėti nuo 1 pozicijos: tiesūs pirštai, sulenkti į kabliuką, „anties“ pozicija, tiesus kumštis ir pilnas kumštis. Užtikrinti, kad iš vienos pozicijos būtų pereinama į kitą judesio metu. Atlikti 10 kartų. Per dieną kartoti 2-3 kartus.



Pratimas Nr. 2 – Vidurinio nervo (n. medianus) paslankumo pratimas

Kartoti pratimus 3-5 kartus, 2-3 k./d., judesius atlikti lėtai.Ilgai neužlaikyti 6-oje pozicijoje, pradėti nuo 1-os pozicijos.



1. Riešas neutralioje padėtyje, pirštai ir nykštys

2. Riešas ir nykštys neutralioje pozicijoje, pirštai

3. Riešas ir pirštai palenkti nuo savęs, riešas neutralioje pozicijoje.

4. Riešas, pirštai ir nykštys pasukti nuo savęs.

5. Ranka kaip 4-oje pozicijoje, bet riešą atsukti taip, kad pirštai žiūrėtų į save.

6. Ranka kaip 5-oje pozicijoje, tik papildomai tempiamas nykštys.

Rekomendacijos pacientams po peties sąnario operacijų/ ankštumo sindromo

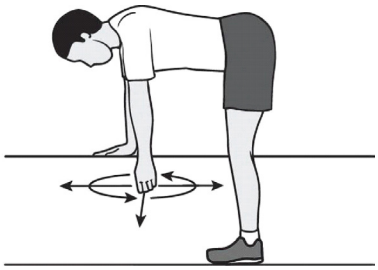
Taikydami šias rekomendacijas reabilitacijai namie, galėsite greičiau grįžti į kasdienę veiklą!

Skausmo ir patinimo mažinimas

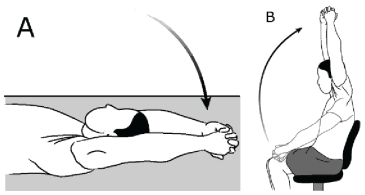
Malšinti skausmui naudokite Jūsų gydytojo paskirtus nesteroidinius vaistus nuo uždegimo (pavyzdžiui, ibuprofenas ar diklofenakas ir kiti).

Šaldykite operuotą galūnę. Šaldymui galite naudoti tam skirtus šaldančius paketus, ar bet ką iš savo šaldymo kameros (šaldytų daržovių maišelis ar pan.), paketą apvyniokite plonu rankšluostuku (nedėti tiesiogiai ant odos) ir šaldykite apie 10 min kelis kartus per dieną. Tarp šaldymų padarykite ne mažesnę kaip 15 min pertrauką.

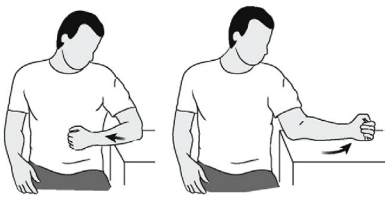
Kineziterapija



1. Pasilenkite taip, kad per klubo sąnarį ir peties sąnarį būtų 90 laipsnių kampas. Sveika ranka remkitės į paviršių (kėdę, stalą ir pan.), operuotą ranką atpalaiduokite ir palikite kabėti. Operuota ranka sukite apskritimus pagal laikrodžio rodyklę – 10 kartų, po to prieš laikrodžio rodyklę – 10 kartų. Pratimą kartokite 3 kartus per dieną.



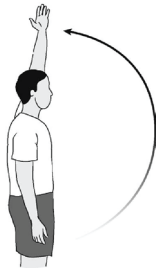
2. Pratimą galte daryti gulint (A) arba sėdint (B). Sunerkite rankas ir kelkite virš galvos kol pajusite nestiprų skausmą (diskomfortą), pakėlus laikykite 10-20 s, lėtai nuleiskite. Alkūnes laikykite kuo tiesesnes. Didinkite judesių amplitudę palaipsniui. Rankų pakėlimą kartokite 10 – 20 kartų, po 3 kartus per dieną



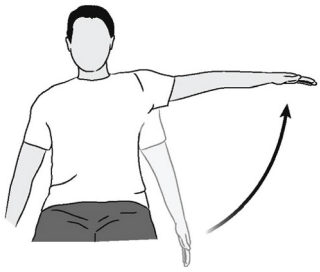
3. Atsisėskite ant kėdės, padėkite operuotą ranką, sulenktą per alkūnės sąnarį ant stalo. Atitraukite ir pritraukite dilbį, braukdami ranka per stalo paviršių. Atitraukimą ir pritraukimą darykite iki minimalaus skausmo, palaipsniui didinant judesių amplitudę. Judesius darykite 10 kartų, pratimą kartokite 3 kartus per dieną.

4. Naudodamiesi rankšluoščiu stenkitės operuotą ranką užvesti už nugaros kuo aukščiau. Operuota ranka laiko rankšluostį apačioje, sveikoji ranka, kuri yra už galvos, labai silpnai ir lėtai traukia rankšluoti į virštų, taip operuota ranka pasyviai traukiama į viršų. Pratimą kartokite 10 kartų, 3 kartus per dieną. Pratimo metu galimas tik diskomforto jausmas, jokio skausmo!

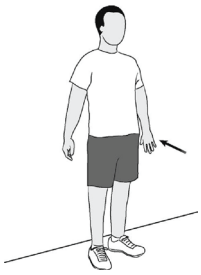
5. Ištieskite operuotą ranką per alkūnės sąnarį, pirštais “lipkite” kuo aukščiau siena ar durų stakta, kol pasieksite tolimiausią tašką. Palaikykite 10-20s. Judesį kartotike 5-10 kartų, 3 kartus per dieną.



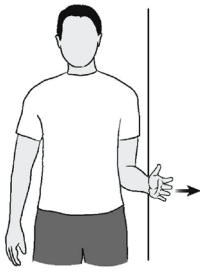
6. Tiesią operuotą ranką kelkite į viršų, nykštį nukreipiant už savęs. Pakėlus ranką palaikykite 10 s. Judesį kartoti 10 kartų, 3 kartus per dieną.



7. Tiesią operuotą ranką kelkite į viršų per šoną. Keliant ranką, nekelkite peties! Judesį kartokite 10 kartų, 3 kartus per dieną.



8. Atsistokite tiesiai atsiremdami į sieną. Laikykite operuotos rankos alkūnę tiesią ir spauskite delnu į sieną. Paspaudę palaikykite 5s, po to ranką atpalaiduokite. Kartokite pratimą 5-10 kartų, 3 kartus per dieną.



9. Atsistokite šonu prie sienos. Operuotą ranką sulenkite 90 laipsniu kampu, plaštaką atremkite į sieną ir lėtai spauskite. Laikykite 5 s, po to atsipalaiduokite. Pratimą kartoti 10 kartų, 3 kartus per dieną.

10. Susiraskite išorinį sienos kampą, atsistokite veidu į sieną. Operuotą ranką sulenkite 90 laipsniu kampu, plaštaką atremkite į sieną ir lėtai spauskite. Laikykite paspaudę 5 s, po to atsipalaiduokite. Pratimą kartokite 10 kartų, 3 kartus per dieną.

Visos šios rekomendacijos yra naudingos visų amžiaus grupių pacientams ir įvairioms peties sąnario patologijoms, tačiau tai bendrosios rekomendacijos, todėl pratimus galima daryti tik tuo atveju, jeigu jie neprieštarauja operavusio chirurgo rekomendacijoms dėl leidžiamų operuotos rankos padėčių. Jūsų šeimos gydytojas ar Jus konsultuojantis FMR gydytojas gali koreguoti šias rekomendacijas atsižvelgus į Jūsų dabartinę sveikatos būklę.

Rekomendacijas sudarė FMR gydytoja J.Marmukonytė marmliza@yahoo.com

Rekomendacijos pacientams, kenčiantiems nuo nugaros skausmų

Rekomendacijos sudarytos pagal Bechterevo liga sergantiesiems teikiamą informaciją [1]

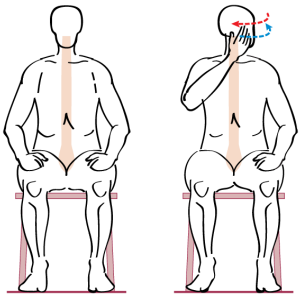
Didžiausia pagalba Jūsų stuburui yra tempimo pratimai ir reguliari fizinė veikla. Dažnai skausmą sukelia persitempę, neelastingi raumenys ir juose susidarę trigeriai (skausmingi guzeliai, kuriuos galite užčiuopti, dažniausiai pečių juostoje), todėl pagrindinis gydymas, kuris šiuo metu yra visiems prieinamas – reguliarus fizinis aktyvumas ir raumenų tempimas namuose. Tempimo jausmas turėtų išlikti malonus, tempimo pradžioje galite jausti lengvą diskomfortą, tačiau NIEKADA neturėtumėte jausti SKAUSMO.

1. Pratimai yra atliekami segmentais (kaklinė, krūtininė, juosmeninė stuburo dalys). Kiekviename segmente pradedama nuo tempimo pratimų, kurie didina sąnarių paslankumą ir vėliau atliekami raumenų stiprinimo pratimai, kurie turi įtakos taisyklingai laikysenai.

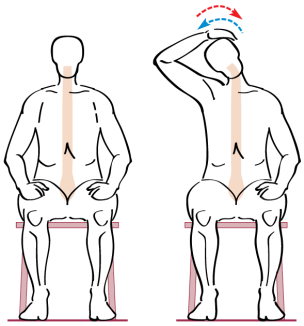
2. Pratimų pabaigoje atliekami kvėpavimo pratimai, didinantys krūtinės ląstos išsiplėtimą, bei padeda atsipalaiduoti.

- Įkvėpkite pro nosį, iškvėpkite pro burną. Kartokite 7–10 kartų.
- Giliai įkvėpkite pro nosį, užlaikykite kvėpavimą, kol lėtai mintyse suskaičiuosite iki 3, tada lėtas iškvėpkite pro burną. Kartokite pratimą 3 kartus. Kvėpavimo tempas lėtas.

Pratimai kaklinei stuburo daliai

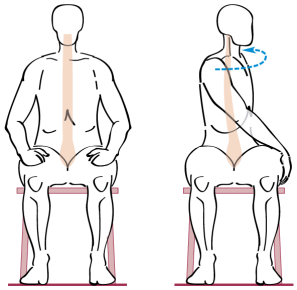


Atsisėskite, išlaikykite tiesų stuburą.
Pasukite galvą į kairę pusę.
Uždėkite dešinę ranką ant dešinės veido pusės.
Sukite galvą į dešinę pusę, dešine ranka priešinkitės atliekamam judesiui (nepersistenkite, įdėkite vidutines pastangas).
Palaikykite 7 s ir atsipalaiduokite.
Atlikite viską analogiškai kitai pusei.
Kiekvienai pusei paeiliui atlikite po 3 pakartojimus.
Jeigu per sunku, atlikite judesius be rankomis sukuriamo pasipriešinimo.



Atsisėskite, išlaikykite tiesų stuburą.
Palenkite galvą į dešinę pusę.
Uždėkite dešinę ranką kairėje galvos pusėje (žr. paveiksliuką).
Lenkite galvą į kairę pusę, o dešine ranka priešinkitėsatliekamam judesiui (nepersistenkite, įdėkite vidutines pastangas).
Palaikykite 7 s ir atsipalaiduokite.
Atlikite viską analogiškai kitai pusei.
Kiekvienai pusei paeiliui atlikite po 3 pakartojimus.
Jeigu per sunku, atlikite judesius be pasipriešinimo.
Atlikite pratimą lenkiant galvą ne tik į šonus, bet ir lenkiant į priekį link krūtinės ir atgal.
Atlikite viską analogiškai kitai pusei.
Kiekvienai pusei paeiliui atlikite po 3 pakartojimus.
Jeigu per sunku, atlikite judesius be pasipriešinimo.
Atlikite pratimą lenkiant galvą ne tik į šonus, bet ir lenkiant į priekį link krūtinės ir atgal.

Pratimai krūtininei stuburo daliai



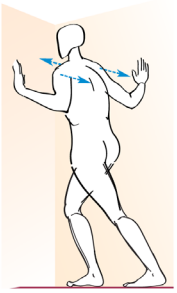
Atsisėskite kaip pavaizduota paveikslėlyje.

Užsidėkite abi rankas ant vienos šlaunies arba jeigu galite įsikabinkite abiejomis rankomis į vieną kėdės sėdynės pusę.

Sukitės visu kūnu į tą pusę kurioje yra jūsų rankos tačiau stenkitės nesukti galvos ir pečius išlaikyti vienoje linijoje.

Užlaikykite 3-5s ir pakartokite šį pratimą 10 kartų.

Atlikite viską tą patį į kitą pusę.



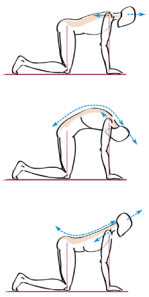
Atsistokite į kambario kampą, vieną koją pastatykite priešai kitą.

Rankas atremkite į skirtingas kampo sienas kaip pavaizduota paveikslėlyje.

Pasvirkite link kampo, pėdų neatkelkite nuo grindų, pajuskite lengvą tempimą krūtinėje.

Tokioje pozicijoje pabūkite 10-15s.

Pakartokite 3 kartus.



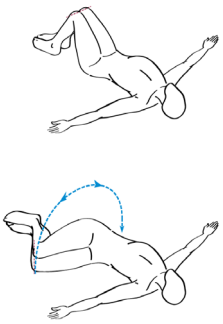
Užimkite tokią poziciją, kaip matote paveikslėlyje. Stenkitės, kad plaštakos ir pečiai būtų vienoje linijoje. Klubai ir keliai taip pat turėtų būti būtų vienoje linijoje.

Išrieskite savo stuburą kaip katė, leiskite galvai atsipalaiduoti ir palinkti tarp rankų.

Išsirieskite, kad stuburas įdubtų, galvą iškelkite.

Atlikite 10 pakartojimų.

Pratimai juosmeninei stuburo daliai

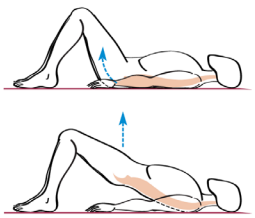


Atsigulkite kaip pavaizduota paveikslėlyje (kojos sulenktos per klubų ir kelių sąnarius, keliai suglausti, pėdos padėtos ant žemės, rankos plačiai ištiestos, vienoje linijoje su pečiais).

Lėtai sukite kojas į vieną pusę kol palies grindis, paskui į kitą pusę. Viršutinė kūno dalis turi nejudėti, jauskite kaip mentės remiasi į grindis.

Kartokite po 10 kartų į abi puses.

Norėdami aktyvinti ir prajudinti daugiau stuburo segmentų šį pratimą galite pasunkinti: kojų padėtis ir judėjimo būdas analogiškas, tačiau rankos turi būti ištiestos ir sukabintos. Guldykite abu kelius į vieną pusę, galvą ir rankas į kitą. Kartokite į abi puses.



Atsigulkite ant nugaros kaip pavaizduota paveiksliuke. Pėdos remiasi į grindis, keliai sulenkti, bet nesuglausti, rankos prie šonų.

Pasukite dubenį kaip pavaizduota paveikslėlyje (lyg bandytumėte prailginti stuburą, pakelti tik uodegikaulį), o nugarą spauskite į grindis.

Įtempkite sėdmenų raumenis ir kelkite dubenį į viršų. Kelkite ir nuleidinėkite dubenį lėtai.

Atlikite 10 pakartojimų.

Užimkite poziciją kaip pavaizduota paveiksliuke. Tempkite rankas į priekį, kaktą leiskite žemyn kiek įmanoma arčiau grindų, sėdmenis leiskite kiek įmanoma arčiau kulnų.

Pabūkite tokioje pozicijoje 15-20s.

Pakartokite 2-3 kartus.

Šios rekomendacijos yra skirtos visų amžiaus grupių ir įvairius stuburo skausmus ar patologijas turintiems pacientams, tačiau Jūsų šeimos gydytojas ar Jus konsultuojantis FMR gydytojas gali koreguoti šias rekomendacijas atsižvelgus į Jūsų dabartinę sveikatos būklę.

Rekomendacijas sudarė:

FMR gydytoja rezidentė L. Karalevičiūtė linakaral@gmail.com

FMR gydytoja G. Jurėnaitė gretajurenaite@gmail.com

Būkite sveiki ir pradėkite reabilitacijos procesą namuose, kad išvengtumėte tolimesnių komplikacijų!
Jūsų gydytojai Jumis rūpinasi ir nuotoliniu būdu!

1. Daugiau pratimų galite rasti internete: http://www.hasantahir.com/docs/Ankylosing-spondylitis.pdf