

## Ievads

Šis buklets ir paredzēts personām, kurām ir veikta apakšējo ķermeņu daļu – kāju vai kājas daļu - amputācija, kā arī viņu tuviniekiem.

**Amputācijas stumbra saitēšana** kontrolē pietūkumu amputētajā ekstremitātē, var mazināt sāpes un palīdz formēt amputācijas stumbru.

Amputācijas stumbra veidošanu parasti veic, izmantojot elastīgo saiti. Saitēšanu var uzsākt jau pirmajā nedēļā pēc operācijas (pirms tam vēlams konsultēties ar ārstu-ķirurgu) To nepieciešams veikt līdz protezēšanas posma uzsākšanai, kā arī turpināt pēc tam.

### Ieteikumi ko ievērot, veicot amputācijas stumbra saitēšanu:

- aptīt saiti tā, lai neveidojas krokas un lai tā nebūtu pārāk vaļīga;
- aptīt diagonāli, ievērojot astoņnieka principu, nevis pa apli;
- saiti izklāt vienmērīgi slāņos no augšas uz leju;
- saitei nepieciešams noklāt visu amputācijas stumbru neatstājot brīvus laukumus, lai rezultātā vienmērīgi veidotos amputācijas stumbrs;
- atkārtoti veikt saitēšanu ik pēc 3 – 4 stundām, pārbaudīt ādas stāvokli;
- starp atkārtotām saitēšanas reizēm nepieciešams ievērot 20 - 30 minūšu ilgas atpūtas pauzes.
- Pārliecināties, vai siešanas laikā nav izveidojušās rievas, krokas un vīles!

## Virscēla amputācijas stumbra saitēšana

1. pārsēja ruļļa galu novietot zem amputācijas stumbra, un rullēt slīpi pāri stumbra galam un uz augšu pa amputācijas stumbru;



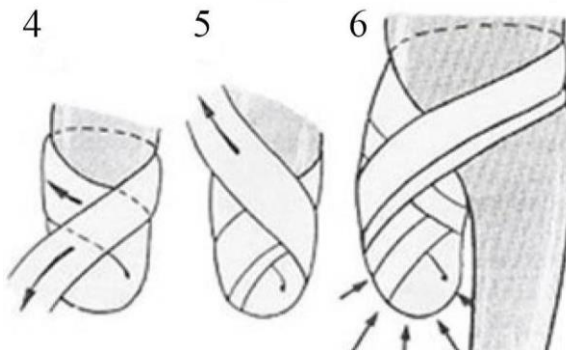
2. nostiprināt ruļļa galu, rullējot pārsēju tam pāri un apkārt augšstilbam, tad rullēt pārsēju pa diagonāli augšstilba iekšpusē, tad krustot to priekšpusē, un pieturēt pārsēju;



3. turpināt augšup pa augšstilbu līdz gurniem, veicot astotnieka tinumu, tā, lai ar katru reizi pārklātu katru iepriekšējo pārsējuma tinumu;



4. saitēšanu beigt, nofiksējot saiti ap vidukli. Nostiprināt saites beigas ar āķīšiem, ar leikoplāksteri vai papīra līmlenti (nelīmēt uz atklātas ādas).



## Zemcēla amputācijas stumbra saitēšana

1. pārsēja ruļļa galu novietot virs cēla locītavas un rullēt diagonāli uz leju apkārt amputācijas stumbram;



2. rullēt pāri stumbra galam un turpināt veikt astotnieka tinumu uz augšu, līdz viss amputācijas stumbrs ir nosaitēts;



3. saitēšanu pārtrauc, nostiprinot saiti uz augšstilba. Nostiprināt saites beigas ar āķīšiem, leikoplāksteri vai papīra līmlenti (nelīmēt uz atklātas ādas).

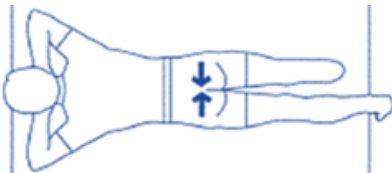


## Nosacījumi vingrošanai

- Vingrošanas temps ir mierīgs, bez straujām kustībām;
- Atkārtojumu skaits 5-10 reizes (sākumā veikt vingrojumus 1 reizi dienā, pēc tam 2 un vairāk reizes dienā);
- Ja, veicot kādu vingrinājumu, izjūt sāpes, tad mēģināt to veikt lēnāk vai ne tik plašām kustībām; ja sāpes neizzūd, tad pārtraukt veikt konkrēto vingrinājumu un veikt nākamo;
- Veikt vingrojumus arī otrai kājai, lai saglabātu muskuļu spēku.

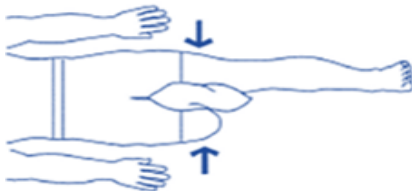
### 1. Sēžas muskuļu sasprindzināšana

Guļus uz muguras vai vēdera sasprindzināt sēžas muskuļus.



### 2. Gurnu sasprindzināšana

Guļus uz muguras, novietot spilvenu starp augšstilbiem un mēģināt saspiest augšstilbus kopā un uz leju.



### 3. Gūžas iztaisnošana

Guļus uz muguras, spiest amputācijas stuburu uz leju - gultā.



### 4. Gūžas saliekšana

Guļus uz muguras, celt amputācijas stuburu uz augšu un lēnām nolaist.



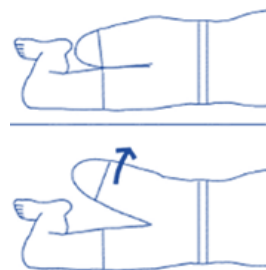
### 5. Gūžas stiepšana

Guļus uz vēdera, novietot amputācijas stuburu uz dvieļa.



### 6. Gūžas celšana sānā guļā

Guļus uz sāna, pacelt amputācijas stuburu uz augšu un lēnām nolaist. Gurniem jābūt iztaisnotiem.



**Pierakstīties pie fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta, fizioterapeita vai ergoterapeita var, zvanot uz Rehabilitācijas klīnikas pacientu pieraksta tālruni nr. 67038267!**

Bukletu sagatavoja Rehabilitācijas klīnikas speciālisti

#### Izmantotā literatūra:

1. Esquenazi A. et al. The Rehabilitation of People with Amputations. World Health Organisation. 2004.
2. The Brigham and Women's Hospital. Standard of Care: Lower Extremity Amputation. Boston. 2011.

