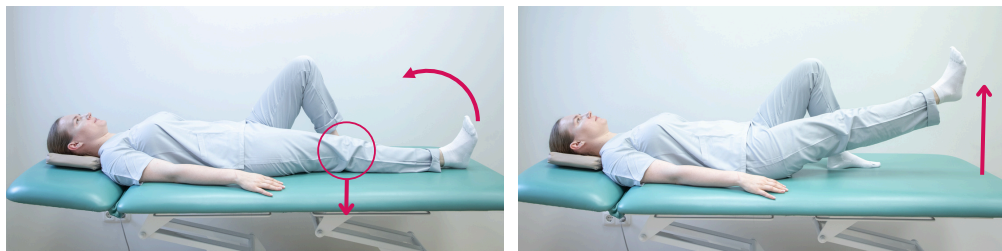


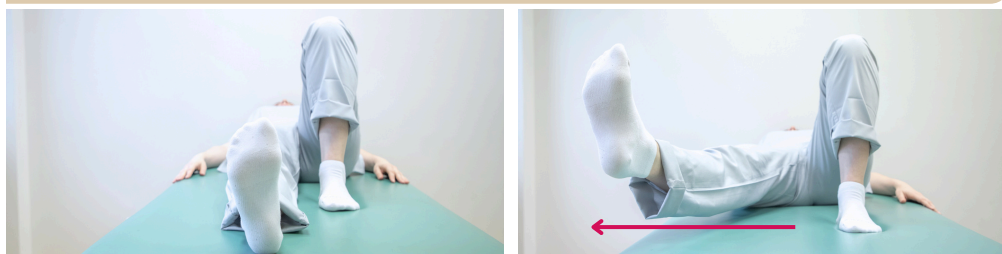
# Fiziniai pratimai po ACHILO SAUSGYSLĖS SUSIUVIMO | ČIURNOS LŪŽIO OPERACIJOS

1  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



Gulėdami arba sėdėdami ištieskite operuotą koją, kelį stumkite žemyn, įtempdami keturgalvį (šlaunies) raumenį. Tuo pačiu metu pėdą tieskite savęs link ir lėtai kelkite operuotą koją. Stenkitės kelį išlaikyti kuo tiesesnį. Palaikykite 10 sekundžių ir nuleiskite.

2  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



Gulėdami arba sėdėdami ištieskite operuotą koją, kelį stumkite žemyn, įtempdami keturgalvį (šlaunies) raumenį. Tuo pačiu metu pėdą tieskite savęs link ir lėtai kelkite operuotą koją. Stenkitės kelį išlaikyti kuo tiesesnį. Pakeltą tiesią koją atitraukite į šoną neišsukdami pėdos į šoną (pirštus nukreipkite statmenai į lubas), grąžinkite atgal ir nuleiskite.

3  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



Gulėdami ant nugaros pakelkite operuotą koją ir ore sukite ratus, imituokite dviračio mynimą. Atlikite ratų sukimus tiek į vieną pusę, tiek į kitą.

4  nuo 1 sav.  nuo 2 sav.  nuo 3 sav.  nuo 4 sav.  
 aktyvus  pasyvus



Gulėdami ant pilvo atkelkite tiesią operuotą koją nuo lovos paviršiaus. Užlaikykite 5 sekundes ir nuleiskite žemyn.

## PATARIMAI



**DAŽNIS.** Judesius rekomenduojame atlikti kas 2–3 valandas (4–6 kartus per dieną), kiekvieną judesį kartojant 10–15 kartų.



**ŠALDYMAS.** Ledas yra natūralus anestetikas, padedantis sumažinti skausmą.

Pirmą savaitę šaldykite iki 20 min., kas 1–2 valandas. Vėliau – kas 3–4 valandas.

Galite naudoti smulkinto ledo maišelį ar šaldytų daržovių maišelį – jį įvyniokite į rankšluostį ir prispauskite prie skaudančios vietos.



**TINIMAS.** Pirmas dvi savaites laikykite koją pakeltą aukščiau. Ilgai nesėdėkite nuleistomis kojomis.



**SKAUSMAS.** Atliekant pratimus judesiai neturi sukelti aštraus skausmo ar plešiančio tempimo operuotoje vietoje.



**PAGALBINĖS PRIEMONĖS.** Pagalbinės priemonės naudokite tik tada, jei jas rekomendavo gydytojas.

5

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Gulėdami ant pilvo atkelkite tiesią operuotą koją nuo lovos paviršiaus apie 15–20 cm ir atitraukite į šoną. Pėdą laikykite įtemptą į save.



6

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

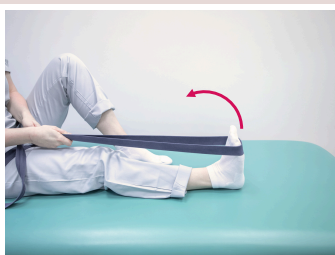
Gulėdami ant pilvo lenkite operuotą koją per kelio sąnarij, šlaunis lieka prispausta prie lovos.



7

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Gulėdami arba sėdėdami judinkite operuotos kojos pėdą į save ir nuo savęs. Galite sau padėti naudodami diržą (netamprų).



8

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Gulėdami arba sėdėdami judinkite operuotos kojos pėdą į išorę ir į vidų, nejudindami sąnario.



9

 nuo 1 sav.     nuo 2 sav.     nuo 3 sav.     nuo 4 sav.  
 aktyvus     pasyvus

Gulėdami arba sėdėdami judinkite operuotos kojos pėdą sukdami ratus į abi puses. Taip pat galima iš čiuornos sąnario piešti skaičius, raides, begalybės ženklą.

