

Vingrojumu komplekss

ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PACIENTIEM



! Pildot vingrojumus, *pārļiecinieties, ka blakus ir stabila virsma/siena pie kuras, ja nepieciešams, varat pieturēties.*

1. Soļošana ar roku atvēršanu

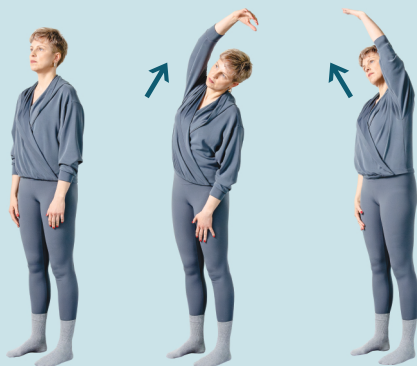


Kustība – soļot uz vietas. Izelpā atvērt rokas uz sāniem un ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 2-3 min.

2. Sāna stiepšana



Kustība – ieelpā labo roku virzīt pret griestiem, vienlaicīgi noliecoties ar ķermeņa augšējo daļu pa kreisi, izelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 5-10x uz katru pusi.

3. Lāpstiņu satuvināšana



Kustība – stāvus, abas rokas saliektas elkoņu locītavās 90° leņķī. Izelpā satuvināt lāpstiņas, noturēt pozīciju 1-2 sekundes un ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 6-12x, 2 piegājienus, starp piegājieniem 1-3 min pauze.

4. Atspiešanās pret sienu



Kustība – stāvus, izstieptas rokas attālumā no sienas, plaukstas novietotas uz sienas plecu augstumā, pirkstiem vēršiem pret griestiem. Ieelpā saliekt elkoņu locītavas, tā lai elkoņi atrastos aptuveni 45° no ķermeņa. Izelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 6-12x, 2 piegājienus, starp piegājieniem 1-3 min pauze.

5. Piecelšanās no krēsla



Kustība – ieelpā noliekties ar ķermeņa augšdaļu nedaudz uz priekšu. Izelpā, abas pēdas spēcīgi piespiežot pie grīdas, piecelieties stāvus. Ieelpā, virzot sēžu uz aizmuguri, kontrolēti atgriezties sākuma pozīcijā, jūtot ar ceļu aizmugurējām daļām krēsla malu.



Atkārtot – 6-12x, 2 piegājienus, starp piegājieniem 1-3 min pauze.

6. Ķermeņa savērpšana

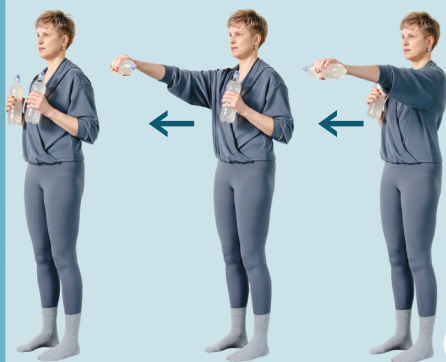


Kustība – stāvus, kājas gurnu platumā, viegli saliektiem ceļiem, plaukstu novietotas pie pakauša. Izelpā, ar ķermeņa augšējo daļu, pagriezties pa kreisi, vienlaicīgi pacelt no grīdas kreiso kāju un ar labo plaukstu spiest pret kreiso celi. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 6-12x uz katru pusi, 2 piegājienus, starp piegājieniem 1-3 min pauze.

7. Roku taisnošana priekšā, vēršot plaukstu pret grīdu



Kustība – izelpā taisnot pa vienai rokai, vienlaicīgi plaukstu vēršot pret grīdu un lāpstiņu attālinot no mugurkaula. Ielpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – 6-12x, 2 piegājienus, starp piegājieniem 1-3 min pauze.

8. Elkoņu taisnošana



Kustība – stāvus, viegli saliektiem ceļiem, ķermeņa augšdaļa noliekta uz priekšu, mugura taisna. Skatiens vērsts grīdā, elkoņa locītava saliekta aptuveni 90° leņķī. Izelpā taisnot elkoņa locītavu, noturot augšdelmu nekustīgu, ieelpā saliekt elkoņa locītavu.



Atkārtot – 6-12x ar katru pusi, 2 piegājienus, starp piegājieniem 1-3 min pauze.

9. Roku virzīšana griestos, taisnojot elkoņu locītavas



Kustība – abās rokās paņemt ūdens pudeli (0-5l - 1,5l). Izelpā virzīt pudeli griestos, taisnojot elkoņu locītavas, beigu pozīcijā elkoņi paliek viegli saliekti. Ieelpā atgriezties sākuma pozīcijā.



Atkārtot – **6-12x, 2 piegājienus**, starp piegājieniem 1-3 min pauze.

10. Krūšu muskuļu stiepšana



a)

b)

a) Nostāties ar sānu pie sienas vai durvju stenderes. Roku pleca līmenī novieto uz sienas vai stenderes, ar ķermeņa augšdaļu nedaudz sarotēt uz pretējo pusi.

b) Nostāties ar sānu pie sienas vai durvju stenderes. Roku izstieptu pa diagonāli novieto uz sienas vai durvju stenderes, ar ķermeņa augšdaļu nedaudz sarotēt uz pretējo pusi.



Atkārtot – ar katru roku, pozīciju noturot vismaz 30 sekundes, 3x.

11. Diafragmālā elpošana sēdus



Kustība – sēdus, mugura atbalstīta pret krēslu. Viena plauksta uz krūšu daļas, otra uz vēdera. Veikt ieelpu caur degunu (4 sekundes), sajūst kā piepūšas vēders un izplešas apakšējās ribas. Veikt garu izelpu (6 sekundes) caur viegli pavērtu muti, sajūst kā vēders un ribas saplok.



Atkārtot – **6-8x.**

Vingrojumu kompleksu izstrādājis Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar sertificētu fizioterapeitu.