



VINGROJUMI

CILVĒKIEM AR
PULMONĀLO ARTERIĀLO
HIPERTENSIJU





RĪGAS DOMES LABKLĀJĪBAS DEPARTAMENTS

Izglītojošais materiāls tapis ar
Rīgas domes Labklājības departamenta finansiālu atbalstu.

Autore: Līna Butāne

Fotogrāfe: Agnese Zeltiņa

Dizains un makets: Gunita Ansone

Redaktore: Ieva Plūme

Kustības rada prieku ķermenim, sirdij un prātam. Veselību un dzīvesprieku!

Ārsts-kardiologs **Andris Skride**



Plaušu arteriālās hipertensijas pacienti nereti sastopas ar tādām sajūtām kā nogurums, nespēks, elpas trūkums, kas liek justies nedroši un ierobežo ikdienas aktivitātes un sociālo dzīvi. Regulāras mērenas slodzes fiziskās nodarbes uzlabo muskuļu spēku, elpošanas funkciju, māca labāk izprast savas sajūtas, kļūt drošākiem un uzlabo Jūsu dzīves kvalitāti.

Lai cilvēki ar plaušu hipertensiju varētu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, iesakām:

- stabilu, nemainīgu medikamentozu terapiju vismaz 3 mēnešus,
- vingrot tad, ja ir laba pašsajūta,
- kontrolēt skābekļa un pulsa rādītājus (lietot pulsa oksimetru),
- pajautāt savam ārstam-kardiologam, vai varat uzsākt vingrojumus.

Patīkamu vingrošanu vēlot -
fizioterapeite **Līna Butāne**



Ikdienas

fiziskās nodarbes

Vingrojumu veids	Biežums	Aktivitātes (piemēri)	Ieguvumi
AEROBIE VINGROJUMI	3 x nedēļā	· soļošana sēdus uz krēsla · soļošana uz vietas (pā istabu) · aktīva pastaiga (apsēšanās iespēja) · riteņbraukšana	· uzlabojas aerobā izturība · mazinās elpas trūkums un aizdusa · uzlabojas dzīves kvalitāte
SPĒKA VINGROJUMI ROKĀM UN KĀJĀM	2 x nedēļā	· bez rīkiem · hanteles / ūdens pudeles (500 g – 1000 g) · vingrošanas gumijas	· uzlabojas muskuļu spēks · uzlabojas dzīves kvalitāte
ELPOŠANAS VINGROJUMI + RELAKSĀCIJAS VINGROJUMI	5 x nedēļā	· diafragmālā elpošana · ķermeņa apzināšanās treniņš	· uzlabojas elpošanas muskuļu spēks · mazinās elpas trūkums un aizdusa · uzlabojas dzīves kvalitāte

Vingrošana

JĀPĀRTRAUC VAI TO NEDRĪKST UZSĀKT, JA:

- skābekļa saturācija asinīs < 85% vai krītas zemāk par esošo
- pulss ir lielāks par 120 x min
- rodas slikta pašsajūta



Pašsajūta



Lūdzu, novērtē, kāda ir pašsajūta
vingrošanas laikā un pēc tās!

Borga skala

ATZĪME	BORGA SKALA (PIEPŪLE)	ELPOŠANA
1.	Nau piepūles	Normāla
2.	Ļoti, ļoti vāja	Normāla
3.	Ļoti vāja	Gandrīz normāla
4.	Vāja	Nedaudz padziļināta
5.	Vidēji zema	Dziļa, bet lēna
6.	Jūtama piepūle	Dziļa, bet nedaudz biežāk nekā iepriekš
7.	Grūti	Dziļa un bieža
8.	Ļoti grūti	Ļoti dziļa un ļoti bieža
9.	Ļoti, ļoti grūti	Elpas trūkums
10.	Maksimāla piepūle	Grūti paelpot

Vingrošanas laikā ir normāli just zināmu piepūli skalā no 5 līdz 7. Taču, ja elpošana sagādā grūtības, pašsajūta ir slikta un skābekļa saturācija asinīs krītas, vingrošana ir jāpārtrauc un jāatpūšas.

Teu ir jāievēro individuāls, sev pielāgots ritms un jāseko, lai nerastos pārpūle.

Vieglākas intensitātes vingrojumi

Vingrojumu izpildei būs nepieciešams: paklājiņš, hanteles vai ūdens pudeles, krēsls, spilvens un – labs noskaņojums!



VINGROJUMI ROKĀM



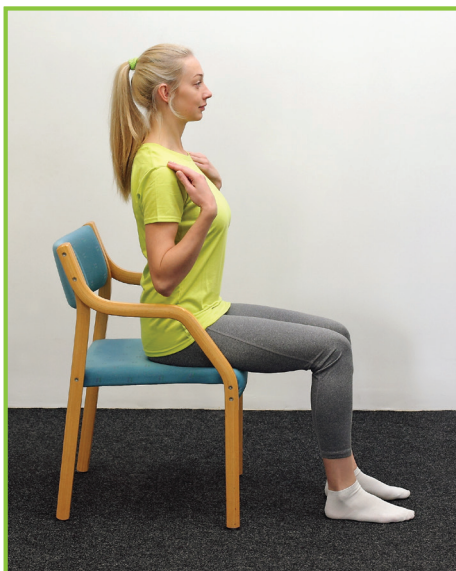
Sēdus pozīcija, pēdas balstītas uz grīdas, mugura taisna, pleci brīvi, elpošana mierīga. Kustības veikt ne augstāk par plecu līmeni.

1.

Rokas taisnas gar sāniem.

Pielikt plaukstas pie pleciem un iztaisnot lejā.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.

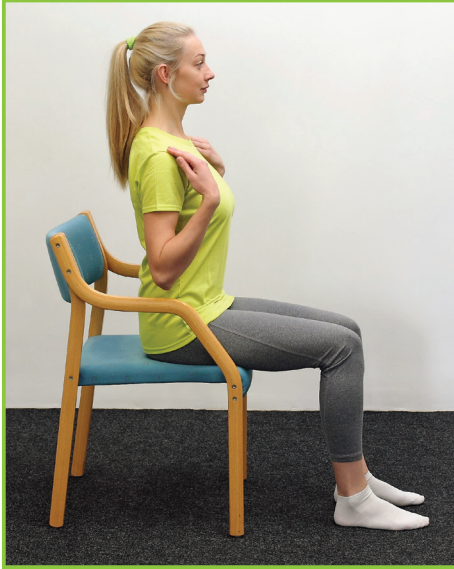


2.

Rokas taisnas gar sāniem.

Pielikt plaukstas pie pleciem, iztaisnot rokas uz priekšu,
pieliekt plaukstas pie pleciem, iztaisnot lejā.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



3.

Plaukstas pie pleciem.

Veikt nelielas apļveida
kustības ar elkoņiem.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



4.

Roka saliekta elkonī.

Iztaisnot roku uz priekšu, saliekt roku, un elkoni
virzīt uz aizmuguri (zāģveida kustība).

Izpildīt ar vienu roku, tad ar otru.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



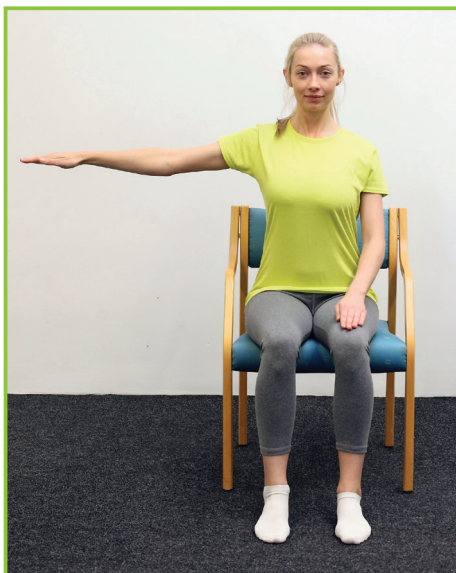
5.

Taisnas rokas gar sāniem.

Celt taisnu roku uz priekšu līdz plecu līmenim,
virzīt sānis, nolaist taisnu roku gar sāniem lejā.

Izpildīt ar vienu roku, tad ar otru.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



6.

Taisnas rokas gar sāniem.

Nelielas apļveida kustības ar pleciem, lai atbrīvotu un nedaudz pastieptu kakla daļas muskuļus.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.





Vingrojumi kājām



Pozīcija guļus uz muguras, zem galvas neliels spilvens, rokas gar sāniem, pleci brīvi, elpošana mierīga.

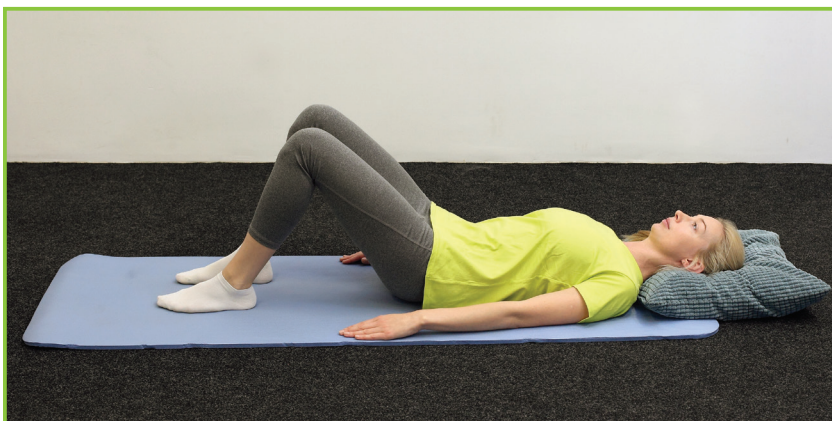
1.

Kājas saliektas.

Iztaisnot kāju uz grīdas, saliekt atpakaļ.

Izpildīt pārmaiņus ar vienu, ar otru kāju.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



2.

Viena kāja saliekta, otra taisna uz grīdas.

Kustība ar taisnās kājas pēdu – pievilkt, nostiept pēdu.

Veikt lēnām, maksimālā amplitūdā, līdz stiepjošai sajūtai.

Izpildīt pārmaiņus ar vienu, ar otru kāju.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



3.

Viena kāja saliekta, otra taisna uz grīdas.
Celt taisnu kāju uz augšu, laist lejā, pēda uz sevi.
Izpildīt pārmaiņus ar vienu, ar otru kāju.
Atkārtojumu skaits 10 reizes.



4.

Kājas saliektas.
Sasprindzināt dibena muskuļus.
Atcelt iegurni, nenasprindzinot muguru un vēdera muskuļus.
Saglabāt mierīgu elpošanu.
Atkārtojumu skaits 10 reizes.



5.

Kājas saliektas.

Ar abām rokām pievilkt celi, noturēt 30 sekundes.

Izpildīt pārmaiņus ar vienu, ar otru kāju.

Atkārtojumu skaits 1 reize.



6.

Pozīcija guļus uz sāna, viena kāja saliekta, otra taisna.
Celt taisnu kāju uz augšu, laist lejā, pēda uz sevi un pēdas
pirksti vērsti uz leju.

Izpildīt pārmaiņus ar vienu, ar otru kāju.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



ELPOŠANA UN RELAKSĀCIJA



Diafragmālā elpošana.

Pozīcija guļus uz muguras, zem galvas neliels spilvens, kājas saliektas
(vai kājas taisnas, zem ceļiem spilvens). Rokas novietotas uz vēdera, pleci brīvi,
acis aizvērtas. Pozīcija maksimāli ērta un komfortabla.



Jākoncentrējas mierīgai un dziļai elpošanai.

Mierīga, dziļa ieelpa ar degunu - vēders paceļas, apakšējās
ribas izplešas. Lēna, gara izelpa ar muti - vēders saplok.

Lielākas intensitātes vingrojumi

Vingrojumu izpildei būs nepieciešams: paklājiņš, hanteles vai ūdens pudeles, krēsls, spilvens un – labs noskaņojums!



VINGROJUMI ROKĀM



Pozīcija stāvus, mugura taisna, pleci brīvi, elpošana mierīga.

Kustības veikt ne augstāk par plecu līmeni.

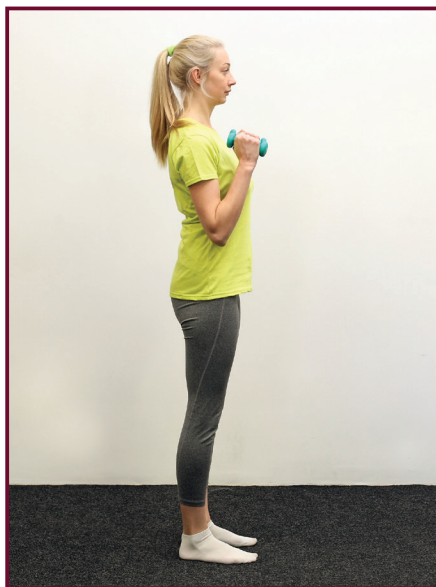
Pēc izjūtas – vingrojumus var izpildīt ar vai bez hantelēm / ūdens pudelēm 500 g – 1 kg.

1.

Rokas taisnas gar sāniem.

Saliekt rokas elkoņos un iztaisnot lejā.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.

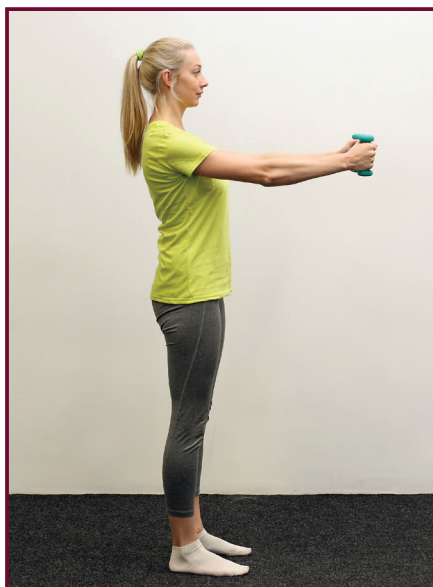
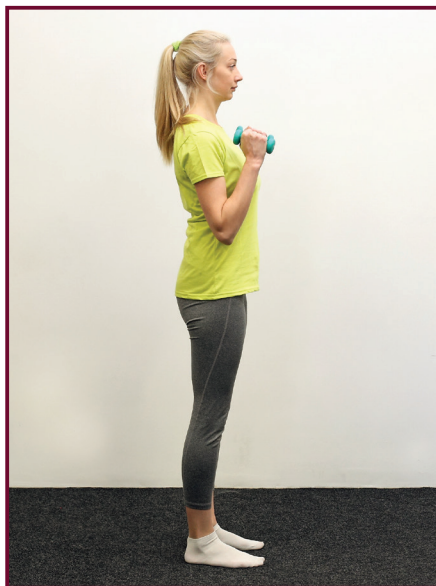


2.

Rokas taisnas gar sāniem.

Saliekt rokas elkoņos, iztaisnot rokas uz priekšu,
saliekt elkoņos, iztaisnot lejā.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



3.

Rokas taisnas gar sāniem.

Celt taisnas rokas uz priekšu līdz plecu līmenim,
laist lejā (plecus necelt).

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



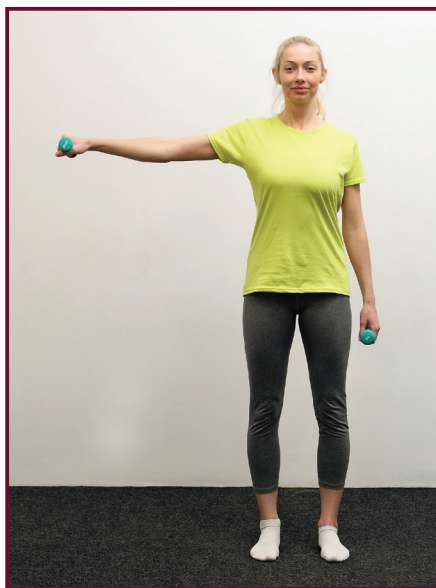
4.

Rokas taisnas gar sāniem.

Celt taisnu roku sānis līdz plecu līmenim, laist lejā.

Izpildīt ar vienu roku, tad ar otru.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



5.

Taisnas rokas gar sāniem.

Celt taisnas rokas uz aizmuguri, laist lejā
(plecus noturot lejā).

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



6.

Taisnas rokas gar sāniem.

Nelielas apļveida kustības ar pleciem, lai atbrīvotu un nedaudz pastieptu kakla daļas muskuļus.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.





Vingrojumi kājām



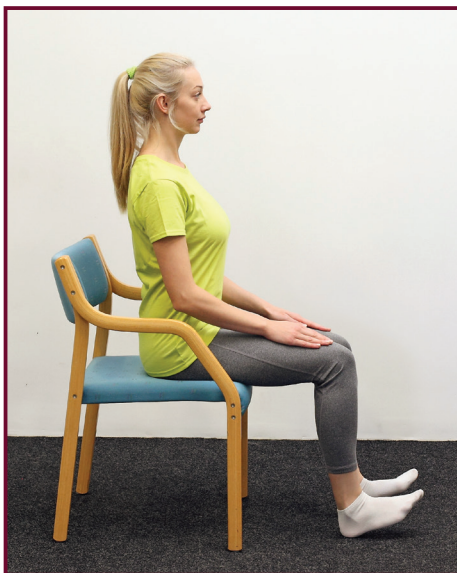
Pozīcija sēdus un stāvus, pleci brīvi, elpošana mierīga.
Pēc vingrojumu veikšanas un rādītāju izmērīšanas,
nepieciešams 5 min. atpūties.

1.

Pēdas balstītas uz grīdas.

Novietot pēdas pārmaiņus uz pirkstu galiem, uz papēžiem.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



2.

Viena kāja saliekta, otra taisna, papēdis balstīts uz grīdas, pēda uz sevi.

Celt taisnu kāju uz augšu, laist lejā, pēda uz sevi.

Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru.

Atkārtojumu skaits
10 reizes.



3.

Pēdas balstītas uz grīdas, plaukostas
balstītas uz kājām.

Piecelties stāvus, apsēsties.

Veikt izelpu, ceļoties kājās.

Atkārtojumu skaits 7 – 10 reizes.



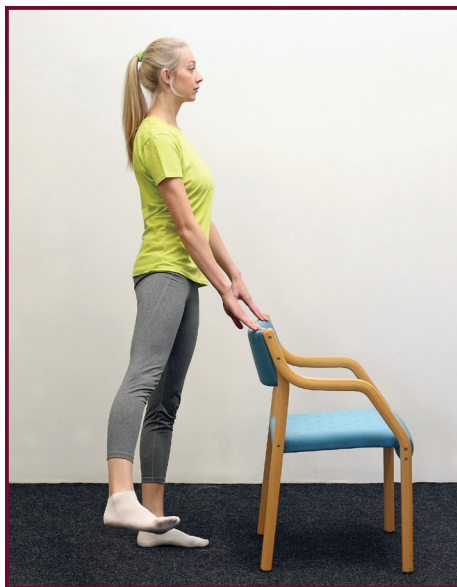
4.

Pozīcija stāvus, rokas turēt
pie krēsla atzveltnes.

Celt taisnu kāju sānis,
laist lejā.

Veikt ar vienu kāju, tad ar otru.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



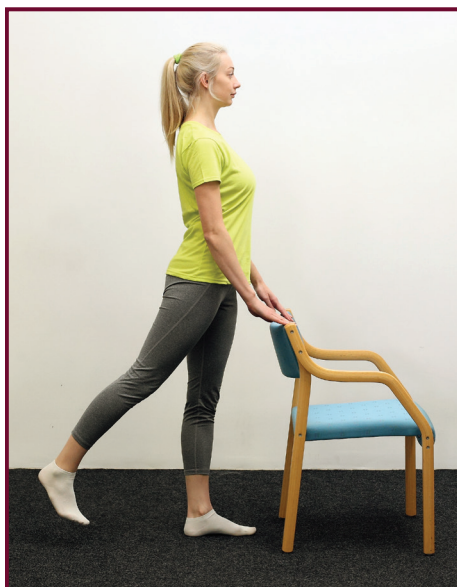
5.

Pozīcija stāvus, rokas turēt
pie krēsla atzveltnes.

Celt taisnu kāju uz aizmuguri,
laist lejā.

Izpildīt ar vienu kāju,
tad ar otru.

Atkārtojumu skaits 10 reizes.



6.

Pozīcija stāvus.

(Ja nepieciešams, pieturēties pie krēsla atzveltnes).

Celt saliektu kāju uz krēsla, nolikt atpakaļ uz grīdas.

Pildīt pārmaiņus – viena, otra kāja.

Atkārtojumu skaits 7 - 10 reizes.



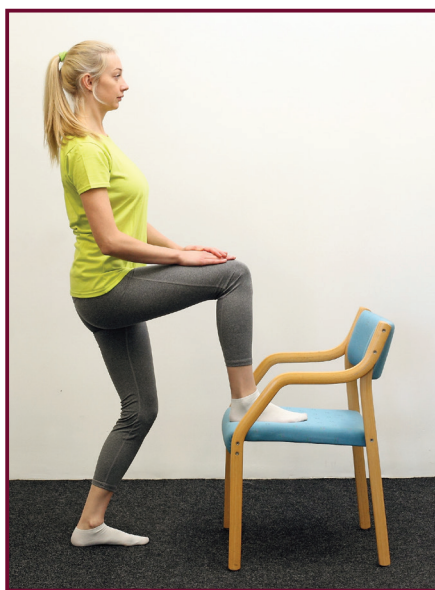
7.

Pozīcija stāvus, viena kāja balstīta uz grīdas, otra uz krēsla, rokas balstītas uz kājas.

Veikt seklus pietupienus.

Izpildīt ar vienu kāju, tad ar otru.

Atkārtojumu skaits 7 - 10 reizes.





ELPOŠANA UN RELAKSĀCIJA



Ķermeņa apzināšanās treniņš.

Pozīcija guļus uz muguras, zem galvas neliels spilvens, kājas saliektas (vai kājas taisnas, zem ceļiem spilvens). Rokas novietotas gar sāniem, pleci brīvi, acis aizvērtas. Iekārtoties maksimāli ērti.



- Pievērst uzmanību elpošanai – tā ir ātra vai mierīga, sekla vai dziļa. Pievērst uzmanību, kā elpošanas laikā kustas krūšu kurvis. Veikt mierīgu un dziļu ieelpu – vēders paceļas, apakšējās ribas izplešas; lēni un gari izelpot – vēders saplok.
- Pievērst uzmanību ķermenim – sākot ar pēdām, ceļiem, gurniem, muguru, pleciem, kaklu un galvu. Sajust, kā ķermenis balstās uz grīdas. Sajust ķermeņa svaru, atslābināties un ļaut grīdai balstīt ķermeni.
- Sasprindzināt abas rokas un abas kājas, noturēt 5 sekundes, tad pilnībā atslābināties. Sajust, kā sasprindzinājuma laikā mainās elpošana, saspringst muskuļi. Sajust, cik patīkami ir atslābināties. Sajust atšķirību starp sasprindzinājumu un atslābināšanos.

Dienasgrāmata

Aktivitāšu piemērs vienai nedēļai.

NEDĒĻAS DIENAS		VINGROJUMI		PULSS / O2 saturācija %		PAŠSAJŪTA Borga skala aktīvās daļas*
		Pirms vingrošanas	Pēc vingrošanas	Pēc 5 min. atpūtas		
P	☐ aerobā aktivitāte					
	☐ elpošanas + relaksācijas vingrojumi					
O	☐ vingrojumi rokām					
	☐ elpošanas + relaksācijas vingrojumi					
T	ATPŪTA					
C	☐ aerobā aktivitāte					
	☐ elpošanas + relaksācijas vingrojumi					
P	☐ vingrojumi kājām					
	☐ elpošanas + relaksācijas vingrojumi					
S	☐ aerobā aktivitāte					
	☐ elpošanas + relaksācijas vingrojumi					
Su	ATPŪTA					

Borga skala dota 5. lpp.

*Aktīvās daļas ir vingrojumi rokām un kājām, pastaiga, soļošana sēdus uz krēsla, sološana uz vietas, ritenbraukšana (aerobās aktivitātes).



Materiāls tapis PHB projekta "Mājas vingrojumu buklets
pulmonālās arteriālās hipertensijas pacientiem" ietvaros 2017. gadā.

Izdevējs:
Pulmonālās hipertensijas biedrība

 **www.phlatuvia.lu**

 **info@phlatuvia.lu**

 **[/phlatuvia](https://www.facebook.com/phlatuvia)**

 **[@phlatuvia](https://twitter.com/phlatuvia)**

Pateicamies par telpām pilna servisa digitālās
drukas uzņēmumam SIA "Inforss"!