



Fizioterapeitu ieteikumi pieaugušajiem

**IEKLAUSĪTIES SEVĪ,
IZPRAST UN IZVĒRTĒT**

Kustības ir daļa no mūsu dzīves – tās ieliksмо gan ķermeni, gan prātu, ja atrodam savu aktivitāšu veidu un tempu

Fizisko aktivitāšu laikā pievērst uzmanību

- **Elpošanai** – saglabāt to vienmērīgu
- **Saglabāt brīvu plecu joslu** – sekot, lai pleci netiek uzrauti uz augšu; biežāk atvirzīt plecus atpakaļ, lai var brīvi elpot
- **Būt klātesošam** – vērot un sajūst sevi, savas kustības
- **Ievērot vienmērīgu tempu**
- **Meklēt “zelta vidusceļu”** – balansu starp aktivitāti un atpūtu

Apgūstiet un veiciet paškontroli

• **izvērtējiet pašsajūtu**
izjusto piepūli,
simptomus

→
Skenē un lasi!



• **objektīvos rādītājus**
pulsu, skābekļa saturāciju,
asinsspiedienu



Pulsa paškontrolei aktivitātes laikā lietot krūšu jostīņu vai iemācīties skaitīt pulsu

- viedpulksteņa mērījumi ir precīzi tikai miera stāvoklī

Ņem vērā, ka **piepūli fizisko aktivitāšu laikā palielina:**

- **ārējās vides apstākļi:** vējš, karstums, aukstums, liels gaisa mitrums, putekļi
 - **emocijas:** satraukums, raizes, bailes, dusmas
 - **fiziska nelabjūte:** iesnas, sāpes, slāpes, nesena sātīga maltīte
- Šādos apstākļos ieteikums – **samazināt plānotās aktivitātes apjomu (ilgumu, tempu) vai atlikt to uz vēlāku laiku!**

Respektēt savas spējas un ievērot drošās robežas

Ja Jums ir sirds-asinsvadu slimība un/vai Jūsu slodzes tolerance ir samazināta un/vai līdz šim neesat bijis fiziski aktīvs

Neuzsāciet fiziskas aktivitātes vai samaziniet to intensitāti, ja:

- Izjūtat pastiprinātu svīšanu, galvas reibšanu vai galvassāpes.
- Izjusto piepūli vērtējat kā grūtu – saistās ar dziļu biežu elpošanu, grūti sarunāties, nevar padziedāt.
- Pulss virs 90 x/min, bet O₂ zem 90%.

Paņemiet pauzi, atpūties un veiciet diafragmālo elpošanu!



←
Skenē un dari kopā!

Pārtrauciet fizisku aktivitāti, ja:

- Izjūtat elpas trūkumu, lielu vājumu, spiedošu sajūtu krūtīs, ģīboni.
- Izjusto piepūli vērtējat kā ļoti grūtu – tā saistās ar ļoti dziļu un ļoti biežu elpošanu, vairs nevarat sarunāties.
- Pulss virs 120 x/min, O₂ zem 85% vai krītas >5% no sākotnējā.

Apsēdieties vai apgulieties, atslābinieties, veiciet diafragmālo elpošanu!

Pēc 5-7 min atkārtoti izvērtējiet pašsajūtu un objektīvos rādītājus!

Jautājiet padomu fizioterapeitam – lai piemeklētu tieši Jūsu spējām atbilstošas drošās robežas un apgūtu paškontroli!

Katrs cilvēks ir unikāls – fizisko aktivitāšu veikšana ir droša un labvēlīga, ja veiksiet tās gudri un apdomīgi