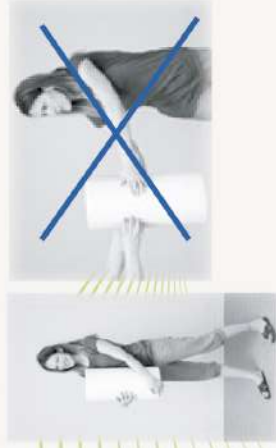


## SMAGUMA CELŠANA UN PĀRVIETOŠANA

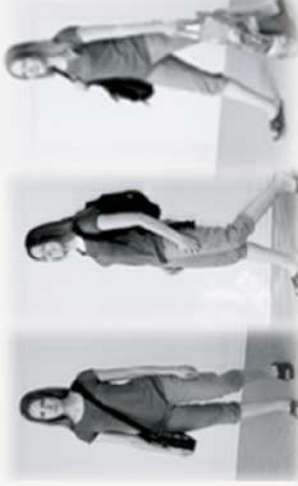


Pamatprincipi:

1. Ieņemiet ērtu pozu: kājas plecu platumā, balsts uz pilnas pēdas, viena kāja var būt nedaudz izvērsta uz priekšu, kājas saliekta gūžu un ceļu locītavās. Nostājieties pēc iespējas tuvāk objektam, kuru ceisiet.
2. Turiet priekšmetu ar abām rokām, pēc iespējas tuvāk ķermenim.
3. Ceļot vai noliekot priekšmetu attiecīgi iztaisnojiet vai salieciet kājas ceļos, tādējādi veicot darbu ar kāju muskuļu spēku.
4. Celšanas brīdī saspriņdziniet vēdera muskulatūru un turiet vēderu ievilkto, tādējādi stabilizējot mugurkaulu.
5. Lai mazinātu slodzes ietekmi uz mugurkaulu, var lietot stabilizējošo ortozi mugurkaula jostas daļai.
6. Izvairīties no augšējās ķermeņa daļas rotācijas kustībām, centieties pagriezienus uztaisīt ar visu ķermeni.



## SOMAS NEŠANA



Mugursoma sadala slodzi simetriski uz abiem pleciem un liek saspriņdzināt vēdera muskulatūru, kas savukārt samazina slodzi mugurai. Vajadzētu izvēlēties somu ar platām un regulējamām lencēm. Pleca somu labāk nest šķērsām pāri ķermenim.

Nenesiet visu smagumu vienā rokā, bet mēģiniet sadalīt smagumu abās rokās vienādi, vai arī nesiet to ar abām rokām cieši piekļautu ķermenim.

Bukletu sagatavoja Latvijas Ergoterapeitu asociācijas darba grupa  
Foto: Tatjana Leškova

Izmantotā literatūra:

- [http://mfid.lv/lv/book/Muguras\\_sapes\\_lv.htm](http://mfid.lv/lv/book/Muguras_sapes_lv.htm)
- Roja Ž. *Ergonomikas pamati*. Rīga, 2008.
- *Ergonomics of sleep positions – Behavior modifications*, John S. Gillick, 2002
- DuJ, Weerdmeester. *Ergonomics for beginners: a quick reference guide*.



Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virzienā "Veselība" Nacionālā veselības dienesta projektā "Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija"

## ERGONOMIKAS PAMATPRINCIPI ikdienas aktivitātēs muguras sāpju profilaksei

10 ergonomikas pamatprincipi –  
muguras sāpju profilakses pamats

1. Strādāt neitrālās pozās
2. Samazināt maksimāla spēka pielietošanu
3. Samazināt kustības ar maksimālu amplitūdu
4. Novietot lietas sasniedzamā attālumā
5. Strādāt atbilstošā augstumā
6. Izvairīties no statiskas slodzes un samazināt nogurumu
7. Samazināt spiedienu uz ķermeņa daļām
8. Nodrošināt brīvu telpu ķermeņa kustībām
9. Kustēties, vingrot, izstaipīties
10. Uzturēt darba vidi kārtīgu un ērtu



## SĒDĒŠANA

Izvairieties no sēdēšanas uz krēsla malīņas un saliekšanās uz priekšu, jo tā tiek palielināta slodze mugurkaula jostas daļai. Nekrustojiet kājas.



Sēdēšanai izmantojiet visu krēsla sēdvirsmu.

- Mugurai jābūt atbalstītai pret atzveitni visā garumā, lai saglabātu mugurkaula fizioloģiskos izliekumus;



Pēdas novietot uz grīdas.

- Gūžas, ceļu un pēdas locītavās saglabāt 90° leņķi;

- Krēsla sēdvirsmas malai jābūt noapaļotai, tā nedrīkst nospiest kāju asinvadus. Vēlams, lai no sēdvirsmas malas līdz ceļa locītavai būtu brīva vieta 2 pirkstu platumā.

- Ja nepieciešams izmantojiet ķīļveida formas sēdņi, kas spiež iegurni uz priekšu, automātiski iztaisnojot mugurkuru. Tas mazinās slodzi mugurkaulam, ilgstoši sēžot. Lai panāktu vēl labāku efektu, papildus var izmantot pēdu paliktni.



- Ja krēsla atzveltne nenodrošina labu mugurkaula atbalstu, lietojiet ortopēdisku balstu mugurkaula jostas daļai.

## GULĒŠANA UN RELAKSĀCIJAS POZAS

- **Gulus uz sāniem** augšējo kāju saliektu 90° novietojiet uz spilvena, otru kāju iztaisnojiet.



- **Gulus uz sāniem** abas kājas saliektas ceļos, starp tām novietojiet spilvenu, kas balsta ceļi un potītes locītavu.



- **Gulus uz muguras** – zem jostas daļas var novietot salocītu dvieļi, vai kādu speciālu ortopēdisku balstu, zem apakšstilbiem novietojiet spilvenu. Muguras relaksācijai, gulot uz muguras – kājas uzlieciet uz bumbas vai krēsla.



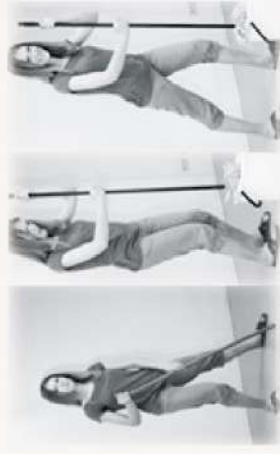
- Spilvenam zem galvas jābalsta galva un jāaizpilda kakla izliekums. Spilvenu nevajadzētu likt zem pleciem. Var izmantot speciālu anatomiskas formas spilvenu.

## PIECĒLŠANĀS NO GULTAS

- Salieciet kājas ceļos un pagriezieties uz sāniem. Tad, vienlaicīgi, laižot kājas pār gultas malu un atbalstoties ar rokām, celiet ķermeņa augšdaļu. Ceļojoties no guļus stāvokļa uz vēdera, balstieties uz apakšdelmiem un ceļgaliem, sasprindzinot vēdera muskulatūru, pārejiet uz četrpūsli pozu. Tad, vienu kāju balstot uz grīdas, iztaisnojieties un izceliet otru kāju.



## IKDIENAS AKTĪVITĀTES



- Izvairieties no muguras liekšanas. Centieties pēc iespējas saliekt kājas ceļos, tupties, kā arī pārņemt svaru no vienas kājas uz otru, lai mazinātu slodzi mugurai. Izvēlieties tādu aprīkojumu, kas atvieglo ikdienas aktivitāšu veikšanu.



- Ja nepieciešams darbu veikt stāvus, mainiet pozu katras 10-15 minūtes, mainot svaru no vienas kājas uz otru. Variet izmantot atbalstu zem kājas, kas mazinās slodzi mugurai.

