

# TŪSKAS KONTROLE AUGŠĒJĀ EKSTREMITĀTĒ

Tūska rodas, kad ķermeņa daļā vai ekstremitātē uzkrājas liekais šķidrums, izraisot tās pietūkumu un palielināšanos. Pēc insulta vai smadzeņu traumas tūska var attīstīties rokā vai plaukstā muskuļu vājuma, parēzes vai sāpju dēļ. Tā var parādīties arī gadījumos, kad roka vai plauksta ilgstoši atrodas nepareizā pozīcijā, piemēram, karājoties pāri gultas malai vai riteņkrēslam.

Dažkārt tūska rokā var liecināt par nopietnāku veselības problēmu, piemēram, asins recekli. Ja parādās vai pastiprinās tūska, ļoti svarīgi pēc iespējas ātrāk konsultēties ar ārstu vai rehabilitācijas speciālistu.

## ZEMĀK NORĀDĪTIE IETEIKUMI PALĪDZĒS SAMAZINĀT PIETŪKUMU ROKĀ UN PLAUKSTĀ:

- Neļaujiet rokai karāties bez atbalsta gar sāniem, kā arī pāri gultas vai ratiņkrēsla roku balsta malai.
- Neuzgulieties uz rokas un naktī neļaujiet tai karāties pāri gultas malai.
- Drīkst un ir nepieciešams pieskarties rokai un to kustināt.
- Nesaspiediet vai neveiciet intensīvas kustības ar roku/plaukstu.
- Turiet roku/plaukstu uz galda virsmas vai spilvena klēpī.
- Naktī novietojiet roku/plaukstu uz spilvena.
- Kustīniet plecu, elkoņu, plauksta locītavas tik lielā apmērā, cik spējat. Ja nav iespējamās aktīvas kustības, ir ļoti svarīgi veikt pasīvus vingrinājumus, ko iemācījis terapeits. Vajadzības gadījumā lūdziet ģimenes locekļu vai draugu palīdzību.
- Masējiet roku/plaukstu, kā to norādījis terapeits.
- Īpaši uzmanieties no pietūkuma, kas var rasties, ja roka karājas pie sāniem, stāvot vai ejot.

## CITI IETEIKUMI:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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