



# VINGROŠANA = ĀRSTĒŠANĀS

CEĻVEDIS VINGROJUMU  
PROGRAMMAI  
SIRDS SLIMNIEKIEM

**Ceļveža sastādītāji un teksta autori:**

Andrejs Korols, Anete Cibuļska, Germans Jakubs,  
Anna Millere, Dina Namniece

Fotogrāfiju autors: Roalds Krēgers

Nacionālais rehabilitācijas centrs "Vaivari"

Spinālo pacientu un  
kardiopulmonālā rehabilitācijas nodaļa

# Vingrojumu programma pacientiēm ar sirds slimībām

Šis ceļvedis ir izstrādāts, lai palīdzētu Jums vingrot mājās. Fiziskām aktivitātēm un regulārai vingrošanai ir nozīmīga loma cilvēkiem pēc miokarda infarkta un citām sirds un asinsrites sistēmas slimībām. Pētījumi liecina, ka cilvēki, kuri nodarbojas ar regulārām fiziskām aktivitātēm, dzīvo ilgāk un ar labāku dzīves kvalitāti. Lieto šo vingrojumu programmu, lai turpinātu efektīvu ārstēšanos un droši vingrotu mājās.

## Kāpēc vingrot ir labi?

- Samazina stenokardijas lēkmju biežumu un palielina stenokardijas (sāpes krūšukurvī) sāpju sliekšni;
- Samazina sirds mazspējas simptomus;
- Samazina un normalizē asinsspiedienu;
- Uzlabo holesterīna līmeni asinīs;
- Normalizē cukura līmeni asinīs;
- Samazina trauksmi un depresiju;
- Palīdz samazināt svaru un normalizēt to;
- Palielina spēju iesaistīties ikdienas aktivitātēs;
- Palielina pārliecību un uzlabo pašsajūtu;
- Palielina iespēju atgriezties darbā un uzlabo spēju iesaistīties brīvā laika aktivitātēs;
- Samazina mirstību no sirds-asinsvadu slimībām;

## Atcerieties. . .

- Regulāra vingrojumu veikšana ir efektīvāka, nekā vingrošana tikai 1-2 reizes nedēļā;
- Lai uzlabotu veselību, vislabāk fiziskas aktivitātes veikt vismaz 30 minūtes dienā 5 dienas nedēļā;
- Ja, jūti, ka vingrojumu izpilde Tev kļūst viegla, Tev jāpalielina slodze (konsultējies ar ārstu).

## Pazīmes, kas liecina, ka vingrojumi ir pārāk intensīvi:

- Nespēja vienlaikus vingrot un sarunāties;
- Ilgstošs nogurums 30 līdz 60 minūtes pēc fiziskās slodzes.;
- Nepārtraukts muskuļu vai locītavu sāpīgums;
- Slikta dūša;
- Sirdsklauves;
- Ģībonis vai vājums;
- Reibonis;
- Sirdsdarbības ātrums pēc vingrošanas beigām vairāk nekā 20 sitieni minūtē virs miera stāvoklī esošā sirdsdarbības ātruma.

## Nekavējoties pārtrauc vingrinājumus, ja rodas sekojoši simptomi:

- Diskomforts krūtīs, rokās, vēdera augšdaļā, muguras augšdaļā, kaklā, žoklī vai zobos;
- Reibonis;
- Sirdsklauves vai neregulāri sirdspuksti (sirdsdarbības sajūta vai sirdsdarbības izlaišana);
- Elpas trūkums;
- Slikta dūša, vemšana;
- Galvas reibonis, ģībonis, vājums;
- Sāpes, pietūkums, locītavu stīvums.

## Ja ir stenokardija, tad pārtrauc vingrojumu!

Stenokardija ir diskomforts, ko izraisa skābekļa trūkums sirds muskulī. Slodzes stenokardijas laikā parasti ir sūdzības par sāpēm vai diskomfortu, spiedoša rakstura un smaguma sajūtu krūškurvī. Parasti sāpes veicina fiziska aktivitāte un mazina atpūta.

Ne katrs diskomforts, kas jūtams krūtīs, rokās, vēdera augšdaļā, muguras augšdaļā, kaklā, žoklī vai zobos ir stenokardija.

### Ja vingrinājumu laikā rodas stenokardija:

- Apstājies un atpūsties 5 minūtes;
- Ja stenokardija ilgst vairāk nekā **piecas minūtes**, izmanto nitroglicerīna tableti. Tad pagaidi **vēl 5 minūtes**;
- Ja sāpes joprojām pastāv, izmanto otru nitroglicerīna tableti. Pagaidi **vēl 5 minūtes**;
- Ja sāpes joprojām saglabājas, zvani pa tālruni **113**.

Vingrojumu komplekss uzlabo perifēro asinsriti, nostiprina elpošanas sistēmas funkcijas, palīdz saglabāties vai uzlabo muskuļu spēku, kustību apjomu locītavās, uzlabo līdzsvaru, līdz ar to uzlabojas stabilitāte, aktīvā mobilitāte locītavās un uzlabojas koordinācijas prasmes.

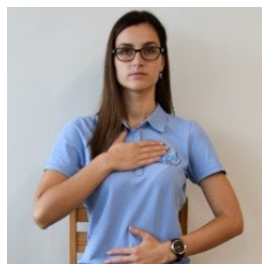
Vingrojumu kompleksu veic 3-5 reizes nedēļā, tā izpildei ir nepieciešams aprikojums – krēsls, mazā vingrošanas bumba un nūja.

# Vingrojumi sēdus stāvoklī

## 1.

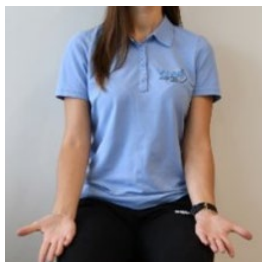
### Diafragmālā elpošana (elpošana „ar vēderu”) –

rokas novieto uz vēdera, dziļi elpo.  
Ieelpas laikā vēders piepūšas un  
virzas uz priekšu, izelpas laikā saplok.  
Pleci un krūškurvis ir nekustīgi.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



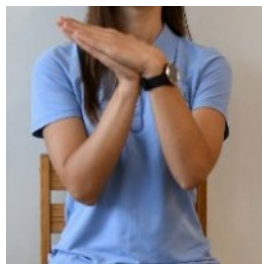
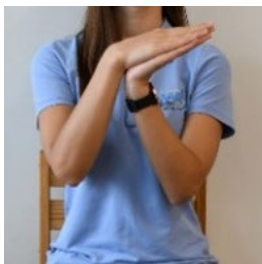
## 2.

Savelc plaukstas dūrēs, elkoņus  
saliec un iztaisno pirkstus un  
elkoņus.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



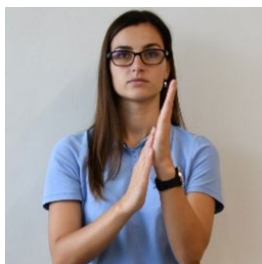
## 3.

Saliec plaukstas kopā un noliec pa  
labi, pa kreisi.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



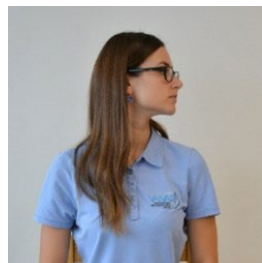
## 4.

Paberzē plaukstas vienu pret otru.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



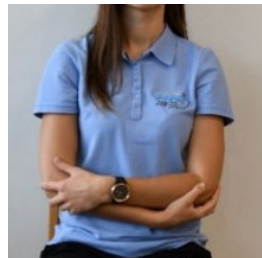
## 5.

Lēnām pagriez galvu uz vienu un otru pusi.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



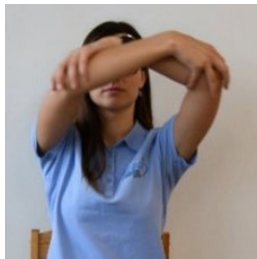
## 6.

Saņem pretējo roku elkoņus, ieelpa – rokas uz augšu līdz plecu līmenim, izelpa – rokas lejā.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



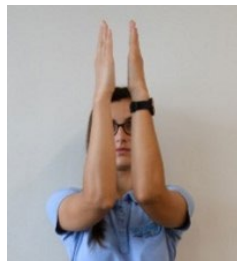
## 7.

Turpinājums iepriekšējam vingrojumam.  
Apļo rokas uz abām pusēm.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



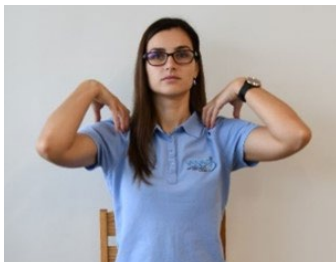
## 8.

Novieto saliektas rokas plecu augstumā. Izelpā – savieno rokas kopā, ieelpā – rokas sānis.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes



## 9.

Uzliec rokas uz pleciem un veic apļošanu uz abām pusēm.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 10.

Izstiep rokas uz sāniem.  
Pastiepies uz vienu un otru sānu.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 11.

Abas pēdas cel uz pirkstgaliem un papēžiem.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 12.

Virzi pirkstgalus uz iekšpusi un ārpusi, slidinot pēdu pa grīdu.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes



## 13.

Virzi pēdas uz ārpusi un iekšpusi.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 14.

Ar pirkstgalu zīmē aplis uz  
abām pusēm (atkārto ar otru kāju).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 15.

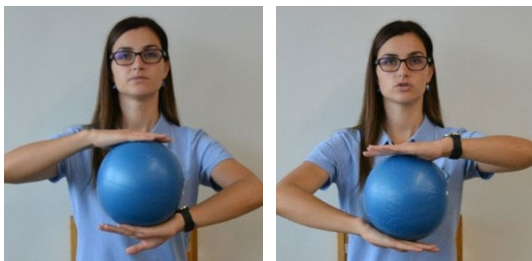
Kājas kopā.  
Saliektu kāju cel un liec uz  
sāniem (atkārto ar otru kāju).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## Vingrojumi ar bumbu

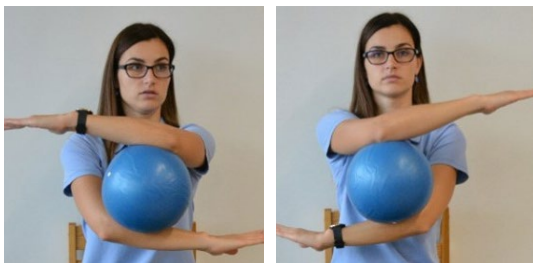
## 16.

Turi bumbu ar abām plaukstām  
un apļo uz priekšu un pretējā  
virzienā.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



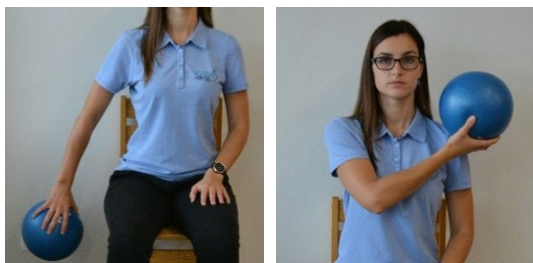
## 17.

Turi bumbu ar abām plaukstām  
ripini bumbu līdz elkoņiem uz  
abām pusēm.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



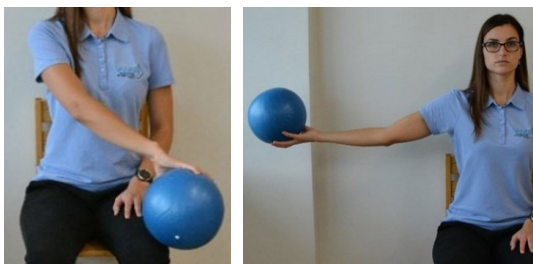
## 18.

Turi bumbu vienā rokā,  
pacel to pie viena pleca, nolaid  
(atkārto uz otru pusi).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



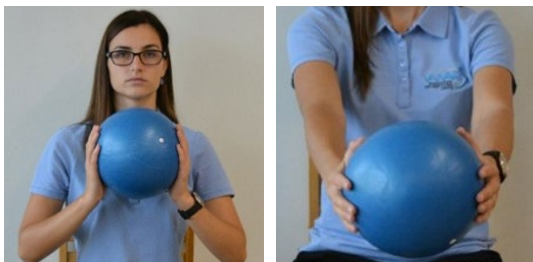
## 19.

Turi bumbu uz pretējā ceļa.  
Izelpā – bumbu cel uz sāniem  
un nedaudz atpakaļ (atkārto uz  
otru pusi).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 20.

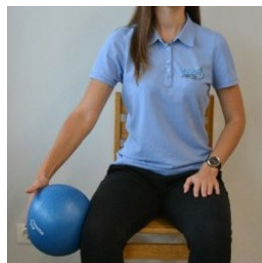
Turi bumbu abās rokās un veic  
apļus uz vienu un otru pusi,  
saliec un iztaisno elkoņus.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 21.

Turi bumbu ar taisnu roku pie ceļa locītavas (skat. attēlu).

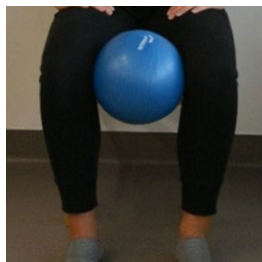
Izelpā – bumbu saspied, ieelpā – atbrīvojies. Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 22.

Turi bumbu starp ceļiem.

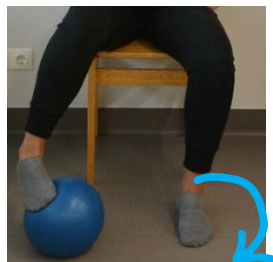
Izelpā – bumbu saspiež, ieelpā – atbrīvojies. Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 23.

Turi bumbu zem pēdas un apļo uz abām pusēm (atkārto ar otru kāju).

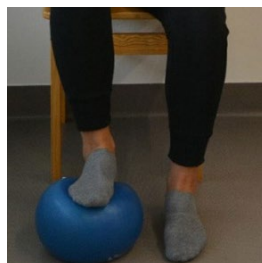
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 24.

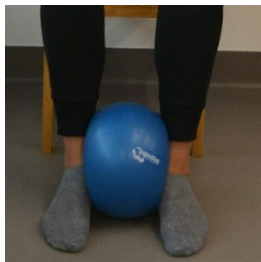
Turi bumbu zem pēdas. Izelpā – bumbu spied pret grīdu ar pēdu, ieelpā – atbrīvo (atkārtot ar otru kāju).

Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 25.

Turi bumbu starp pēdām.  
Izelpā – bumbu saspied, ceļus noturi tik pat plati, kā pēdas., ieelpā – atbrīvojies.  
Vingrojumu atkārti 7-10 reizes.



## Vingrojumi ar nūju

### 26.

Turi nūju uz kājām. Ripini nūju ar plaukstām uz priekšu un atpakaļ.  
Vingrojumu atkārti 7-10 reizes.



### 27.

Turi nūju abās rokās.  
Veic apļveida kustības uz priekšu un atpakaļ, saliec un iztaisno elkoņus. Vingrojumu atkārti 7-10 reizes.



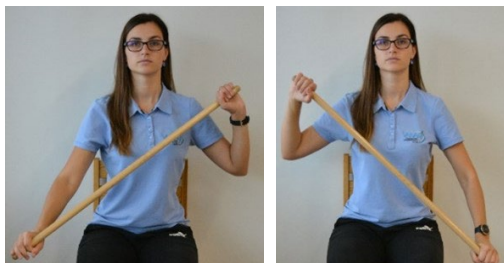
### 28.

Turi nūju abās rokās.  
Izelpa – taisnu roku cel uz augšu un nedaudz atpakaļ (veic uz abām pusēm).  
**Ja tika veikta operācija krūškurvī, tad vingrojumu veikt tikai līdz sāpju robežai!!!**  
Vingrojumu atkārtot 7-10 reizes.



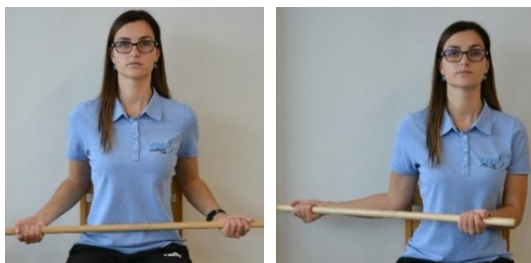
## 29.

Turi nūju abās rokās.  
Veic airēšanas kustību abos virzienos.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



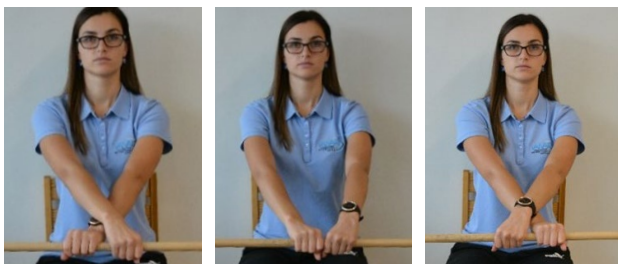
## 30.

Turi nūju abās rokās, elkoņi piespiesti pie sāniem.  
Ar nūjas palīdzību, stum roku uz sāniem, atstāj elkoni piespiestu (atkārtot ar otru roku).  
Vingrojumu atkārtot 7-10 reizes.



## 31.

Turi nūju abās rokās.  
Pārlic rokas pa nūju, sakrusto rokas un liec paralēli, kamēr sasniedz nūjas galu (atkārto uz otru pusi).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



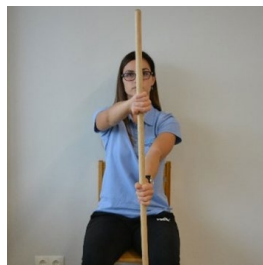
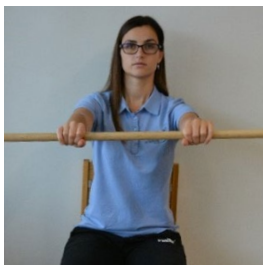
## 32.

Turi nūju vienā rokā. Ar pirkstu palīdzību sasniedz nūjas augšējo galu un tad apakšējo, atstāj nūju vertikāli. (atkārto ar otru roku).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



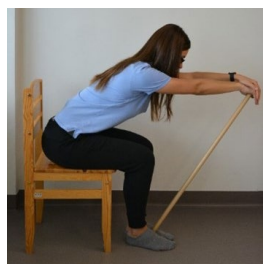
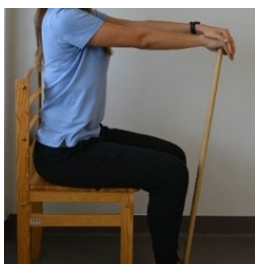
## 33.

Turi nūju abās rokās horizontāli.  
Pagriez nūju vertikāli uz vienu  
un otru pusi.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



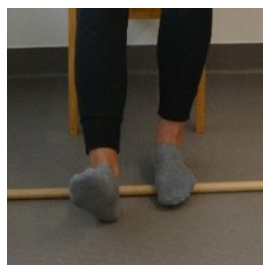
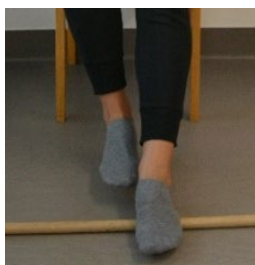
## 34.

Turi nūju vertikāli, apakšējo galu  
pieturot starp pēdām.  
Rokas taisnas uz nūjas.  
Ielēnā – lēnām noliecies uz  
priekšu, izelēnā – lēnām  
iztaisnojies.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 35.

Nūja uz grīdas, viena kāja uz  
nūjas, ar otru kāju liec pāri nūjai  
uz papēža un atpakaļ uz  
pirkstgala.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 36.

Ar vienu kāju ripināt nūju uz priekšu  
un atpakaļ (atkārto ar otru kāju).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



# Vingrojumi stāvus:

- Visus vingrinājumus sākumā veic stingri turoties (pie krēsla, galda, palodzes vai tamlīdzīgi);
- Ja jūties droši mēģini pieturēties tikai ar pirkstu galiem, svaru vairāk noturot uz kājām, ja pozā jūties droši atlaid vienu roka un mēģini noturēties tikai ar vienas rokas pirkstu,
- Ja esi pārlicināts, ka spēsi saglabāt pozu neturoties, atlaid rokas un vingrojumus veic neturoties.

## 37.

Kājas plecu platumā, pārnes svaru uz kreiso kāju, saliecot celi, labā kāja paliek taisna. (atkārtot uz otru pusi).  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



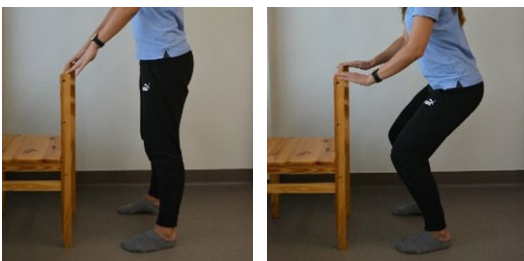
## 38.

Kājas turi cieši kopā. Celies uz pirkstgaliem un uz papēžiem.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



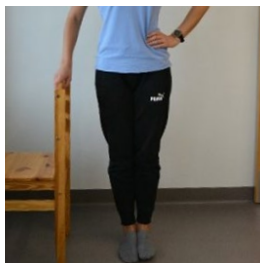
## 39.

Kājas plecu platumā, ja nepieciešams pieturies, taisi nelielus pietupienus, kājas saliecot ceļos, muguru noturot taisnu, iztaisnojies atpakaļ.  
Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



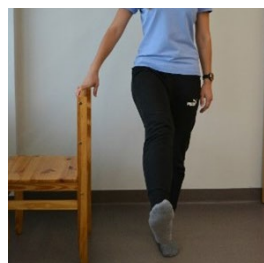
## 40.

Pēdas tuvu viena otrai, ja nepieciešams pieturies, vēzē taisnu kāju uz sāniem, noliec uz pirkstgala, otra kāja paliek taisna. Pārmaiņus taisi ar otru kāju. Muguru noturi taisnu. Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



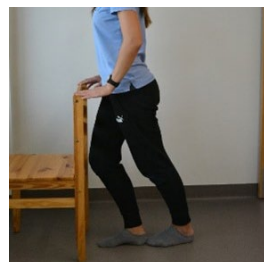
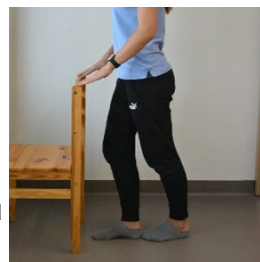
## 41.

Balstoties uz vienas kājas, ar otru kāju veic "riteņbraukšanas kustību" abos virzienos (atkārto ar otru kāju). Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



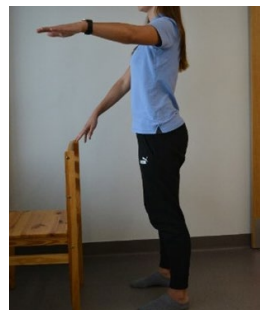
## 42.

Pēdas tuvu viena aiz otras, mēģini nostāvēt sākumā turoties, pakāpeniski neturoties, saglabājot līdzsvaru. Pārnēs svaru uz priekšu un atpakaļ. Vingrojumu atkārto 7-10 reizes.



## 43.

Kājas gurnu platumā, viena taisna roka plecu līmenī. Novieto plaukstu uz pretējo ceļā locītavu, saglabājot taisnu muguru un ceļot kāju pēc iespējas augstu (atkārtot uz otru pusi). Vingrojumu atkārtot 7-10 reizes.

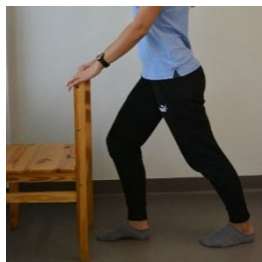


# Stiepšanās un relaksācijas vingrojumi:

- Obligāti veic pēc vingrošanas kompleksa izpildes;
- Katru stiepšanas vingrojumu veic pa 20-30 sekundēm, mierīgi elpot, elpošanu neaizturēt;
- elaksācijas vingrojumu ilgums pēc savas izvēles.

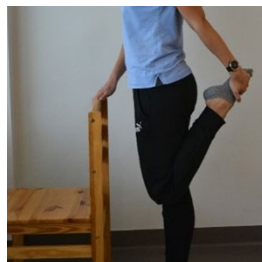
## 44.

Ar rokām balsties pret krēslu. Novieto vienu kāju aiz muguras, celi iztaisno, pēdu piespied pie grīdas un pārnes svaru uz priekšu, saliec priekšējo kāju. Tā, lai sajūt stiepjošo sajūtu ikra muskulī.



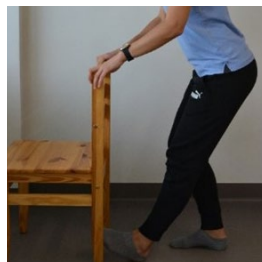
## 45.

Ar vienu roku satver kājas pēdu un turi, abas kājas turi kopā. Vingrojuma laikā mugura taisna.



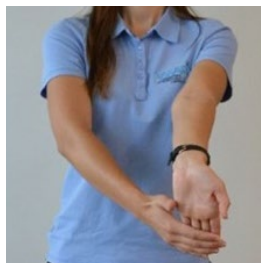
## 46.

Vienu kāju novieto taisnu uz papēža, otru kāju nedaudz saliec un ar taisnu muguru nedaudz noliecies uz priekšu tā, lai sajūtu stiepjošo sajūtu zem ceļa.



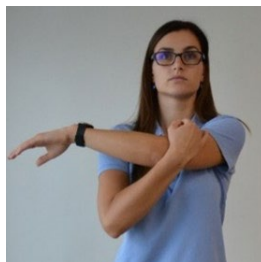
## 47.

Satver ar vienu roku otras plaukstu pirkstus un stiep pirkstu uz leju pret sevi, iztaisnojot elkoni.



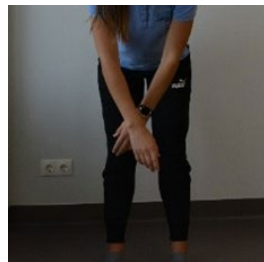
## 48.

Satver taisnu roku zem elkoņa un centies piespiest pie otra pleca.



## 49.

leelpā – pacel rokas līdz plecu līmenim, izelpā – rokas brīvi nolaid lejā, atbrīvo plecus.



## 50.

Diafragmālā elpošana (elpošana „ar vēderu”) – rokas uz vēdera, dziļi elpo. leelpas laikā vēders piepūšas un virzas uz priekšu, izelpas laikā saplok. Pleci un krūškurvis ir nekustīgi.







**CEĻVEDIS VINGROJUMU  
PROGRAMMAI  
SIRDS SLIMNIEKIEM**

2024