

# VIKTORS KALNIŅŠ,

UNIVERSITY OF COLORADO BOULDER (ASV) STUDENTS

LMF ANDRAS KALNIŅAS STIPENDIJAS IEGUVĒJS, 2025

Šovasar pavadīju astoņas nedēļas praksē Latvijas Nacionālā rehabilitācijas centrā (NRC) Vaivaros, kas atrodas Jūrmalā. Tā bija vienreizēja pieredze, kas īstenojās, pateicoties Latviešu medicīnas fonda (LMF) Andras Kalniņas stipendijai. Šī prakse paplašināja manas zināšanas fizioterapijā un iedvesmoja turpināt attīstīties šajā profesijā.

Latvijas fizioterapeita apmācībās ieguvu dziļāku izpratni par teoriju un metodoloģiju, kas saistīta ar pacientu dzīves uzlabošanu un atveseļošanu. Prakses programma bija ļoti labi izstrādāta un deva man iespēju iepazīt darbu ortopēdijas, spinālā rehabilitācijas, neiroloģijas un muguras sāpes nodaļās, katrā pavadot divas nedēļas.

Ortopēdijas nodaļā strādāju ar pacientiem, kuriem bija balsta vai kustību bojājumi, tostarp arī ar ukraiņu karavīriem ar amputācijām. Mani pacienti galvenokārt bija veseli, bet viņiem bija nepieciešams uzlabot muskuļu spēku un akcentēt specifiskus muskuļus. Es ieguvu vērtīgu pieredzi, vērojot darbu kā protēzes pielāgo katra pacienta individuālajām vajadzībām. Šajā nodaļā arī iemācījos PNF (proprioceptīvās neiromuskulārās facilitācijas) kustības, kuras izmanto aktīvu asistēšanu un pretestību, lai stiprinātu un izstieptu muskulatūru un uzdevu attiecīgus vingrinājumus pacientiem. Iegūtās zināšanas varēju pielietot sekojošā posmā spinālā rehabilitācijas nodaļā.



NACIONĀLAIS REHABILITĀCIJAS CENTRS VAIVARI



VIKTORS KALNIŅŠ KOPĀ AR ORTOPĒDIJAS FIZIOTERAPEITU ĒLDARU

Spinālās rehabilitācijas nodaļā aktīvi nodarbojos ar pacientiem, pielietojot pasīvo stiepšanu, vingrinājumus un dažādas tehnoloģijas. Šeit pielieto vertikalizatoru, aparāts kas palīdz pacientiem pierast pie stāvēšanas un tās saistītās slodzes, kā arī samazināt reiboņus, kas rodas pieceļoties kājās. Vēl viena būtiska tehnoloģija bija lokomāts, kur iesprādzē pacientus, un tad ierīce vada pacienta gaitu, ļaujot regulēt gan muskuļu slodzi, gan tempu. Šī ierīce ir īpaši noderīga pacientiem ar nopietnām traumām, kuri nespēj staigāt, vai tiem, kam jāstiprina balsta spējas un izturību, bet nevar staigāt bez palīdzības. Daudz pacientu šajā nodaļā bija ratiņkrēslos, un dēļ tā kājas kļuvas vājas vai nelietojamas.

Neiroloģijas nodaļā es turpināju pielietot stiepšanas terapijas, šoreiz pieliekot arī rokas - īpaši ievainotiem pleciem un sasprindzinātiem pirkstiem. Tā kā rokas ir nedaudz trauslākas nekā kājas, man bija iespēja piestrādāt pie komunikāciju ar pacientiem un iemācīties labāk izprast, kad tie ir sasnieguši kustību apjoma robežas. Šajā nodaļā es apguvu vairākus koordinācijas vingrinājumus un ieguvu lielāku patstāvību darbā ar pacientiem.

Nobeidzu praksi mugursāpes nodaļā, kur bija liela pacientu variācija - gan ar tipiskām mugursāpēm, gan ar amputācijām, un gan tādi ar ortozēm. Man pa šīm divām nedēļām it īpaši bija iespēja strādāt ar diviem pacientiem ar salīdzinošu nelielu uzraudzību, pielietojot visu iepriekš iegūto pieredzi. Šīs divas nedēļas ļāva man pilnībā izprast fizioterapeita lomu un pārliecināties, ka šī ir profesija, kurā vēlos veidot savu nākotni.

Visi fizioterapeiti, ar kuriem es sastrādāju, bija ļoti pretimnākoši un zinīgi, un pacienti arī bija ļoti pacietīgi un jauki. Lai arī dažkārt bija grūtības sarunāties ar ukraiņu karavīriem un krievvalodu runājošiem pacientiem, jo pārāk nepārzinu krievu valodu. Tomēr, kad iemanījos skaidri parādīt vajadzīgās kustības un apguvu dažus pamatvārdus, tad varēju viegli tikt galā.



**VIKTORS KALNIŅŠ KOPĀ AR VISPĀRĒJAS REHABILITĀCIJAS FIZIOTERAPEITU**



**KOPĀ AR NEIROLOĢIJAS FIZIOTERAPEITU LAURU**

Esmu pārliecināts, ka šo piedzīvojumu Latvijā – īpaši prakses darbu pieredzi – atcerēšos visu mūžu! Sirsnīgs paldies NRC "Vaivari" par iespēju iegūt vērtīgu prakses pieredzi, kā arī pateicos par piešķirto LMF Andras Kalniņas stipendiju, kas sniedza būtisku atbalstu manām profesionālajām mācībām.