

SOLIS AR VESELĀM KĀJĀM



Rūpes par kāju vēnām - informatīvs materiāls pacientiem

### BALTIJAS VĒNU KLĪNIKA



### JUGLAS KLĪNIKA



## BALTIJAS VĒNU KLĪNIKA

Baltijas Vēnu klīnika ir SIA "Veselības centrs 4" sastāvdaļa un lielākā, pieredzes bagātākā medicīnas iestāde Latvijā un Baltijā, kas vienkopus piedāvā izvērstu vēnu diagnostiku un ārstēšanu. Vēnu slimību ārstēšana ir viena no Veselības centra 4 vēsturiskajām prioritātēm, tāpēc Baltijas Vēnu klīnika ir 1999.gadā izveidotā Fleboloģijas centra loģisks turpinājums.

Mūsu darbu jau 10 gadus novērtē atzinīgi: veikto operāciju statistika - vairāk kā 1500 vēnu operācijas viena gada laikā, apliecina noturīgus profesionālās autoritātes un pacientu uzticības rādītājus. Labāku rezultātu sasniegšanai izmantojam visas mūsdienīgās vēnu ārstniecības metodes un to kombinācijas.

Klientu ērtībām Baltijas Vēnu klīnikas speciālisti konsultē un veic operācijas trīs vietās **Rīgā: K. Barona ielā 115, Skanstes ielā 50 - Dermatoloģijas un Ķirurģijas klīnikā un Brīvības gatvē 410 - Juglas klīnikā.** Klīnikas rīcībā ir 6 operāciju zāles un dienas stacionāri. Pacientus konsultējam arī Veselības centra 4 filiālēs: **Rīgā, Brīvības ielā 180 – Diagnostikas nodaļā, Grebenščikova ielā 1 - Diagnostikas centrā.** Baltijas Vēnu klīnikai ir sadarbības partneri arī Latvijas reģionos (Daugavpili, Kuldīgā, Liepājā, Ventspilī, Balvos, Preiļos, Rēzeknē, Līvānos, Dobelē).

Vēnu klīnika saviem pacientiem piedāvā visas racionā-

lās profilakses, diagnostikas, ārstēšanas un rehabilitācijas iespējas, sākot ar higiēnu, dzīvesveida rekomendācijām, medikamentiem, kompresijas zeķēm un beidzot ar visu veidu ķirurģisko ārstēšanu.

Mēs neesam baidījušies inovēt un ieviest pasaulē progresīvākās, mazinvazīvās metodes: miniflebektomiju, vēnu endoluminālo (asinsvadu ārstēšana no iekšpuses) lāzerkoagulāciju, radiofrekvences obliterāciju, endovenozu vēnu ablāciju ar tvaiku un putu skleroterapiju. Asinsvadu diagnostikas izmeklējumus veicam ar pasaules vadošo ražotāju General Electric, Toshiba, Philips, Hitachi un Esaote premium klases ultrasonogrāfijas iekārtām. Diagnostikai izbraukumos un pirmsoperāciju vēnu iezīmēšanai izmantojam vidējās klases un portatīvās iekārtas. Baltijas Vēnu klīnikas ēkā K.Barona ielā 115 ir pieejama arī Datortomogrāfiskā flebogrāfija ar *Siemens Somatom Definition AS* datortomogrāfu. Šīs metodes būtība ir, ka cilvēkam tiek ievadīta kontrastviela, kas iezīmē asinsvadus un mēs iegūstam attēlu ar precīzi iezīmētiem vissīkākajiem asinsvadiem un redzam visu venozo sistēmu kopumā. Veiksmīgi tiek risinātas dažādu komplikāciju pavadošo slimību ārstēšana – trofiskās čūlas. Mums ir ļoti nopietns tehnoloģiju parks, kāds vienkopus nav atrodams nekur citur Baltijas jūras reģionā.

**Dr. Ints Ūdris** „Baltijas Vēnu klīnikas” struktūrvienības Dermatoloģijas un ķirurģijas klīnikas vadošais asinsvadu ķirurgs, flebologs, Latvijas asinsvadu ķirurģu biedrības prezidents un Latvijas brūču ārstēšanas asociācijas prezidents:

„Tā kā bieži vien tūska, sāpes un diskomforta sajūta kājās nav saistīta tikai ar vēnu saslimšanām un šiem simptomiem var būt dažāda izcelsme, „Baltijas Vēnu klīnikas” priekšrocība ir vienkopus pieejamā diagnostika un ārstēšana. Šeit ar pacientu ārstēšanu nodarbojas multidisciplināra *Veselības centra 4* ārstu komanda: radiologi-diagnosti, ultrasonogrāfisti, neirologi, traumatologi, ortopēdi, podiatri, dermatologi, kardiologi, endokrinologi un citi speciālisti.” [www.edk.lv](http://www.edk.lv); [www.vc4.lv](http://www.vc4.lv);

**Dr. Pēteris Gerke** „Baltijas Vēnu klīnikas” struktūrvienības Vēnu klīnika ķirurģijas nodaļas vadītājs, ķirurgs, flebologs, proktologs:

„Konvencionālā ķirurģija ir pagātne. Mums ir pieejamas visas modernās ķirurģijas metodes ko izvēlamies kopā ar pacientu pēc „zelta standarta” – ultrasonogrāfijas izmeklēšanas. Mums ir dārgākā jaunākās paaudzes aparātūra.”

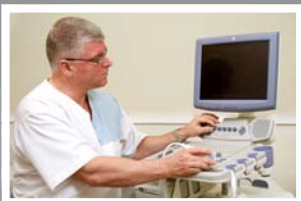
[www.vc4.lv](http://www.vc4.lv); [www.flebologija.lv](http://www.flebologija.lv)

**Dr. Vladislavs Semeguks** „Baltijas Vēnu klīnikas” struktūrvienības Juglas klīnika vadošais speciālists flebologs, ķirurgs, proktologs, asinsvadu ultrasonodoplerogrāfijas speciālists:

„Baltijas Vēnu klīnika” atbilst augstākajiem pasaules privāto klīniku standartiem gan tehnoloģiju un aprīkojuma, gan speciālistu kvalifikācijas jomā. Juglas klīnikā atrodas starptautiskas nozīmes klīnika, kurā apmāca ārstus darbam ar vēnu radiofrekvences ķirurģijas iekārtām, kas kalpo kā tehnoloģiju zinātnisko izmēģinājumu un apmācības centrs.”

[www.juglasklinika.lv](http://www.juglasklinika.lv); [www.vc4.lv](http://www.vc4.lv)





**Dr. Ivars Prudāns** „Baltijas Vēnu klīnikas” struktūrvienības Vēnu klīnika asinsvadu ķirurgs, flebologs:

„Baltijas Vēnu klīnikā ārstējas daudzi ārvalstu pacienti no Skandināvijas valstīm, Krievijas, Igaunijas, Lietuvas. Tas liecina par mūsu speciālistu augsto kvalifikāciju un klientu uzticēšanos mums. Mūsu rīcībā ir viss tehnoloģiskais nodrošinājums, lai likvidētu sīkās asinsvadu „slotiņas”, pigmenta plankumus, rētas un atrisinātu kāju estētiskās problēmas.”



**Dr. Aleksandra Kušpello** „Baltijas Vēnu klīnikas” struktūrvienības Vēnu klīnika ķirurģe:

„Trofiskā čūla nav tikai kosmētiska problēma, bet arī slimība. Tā ietekmē dzīves kvalitāti, jo pieskaitāma pie slimībām, par kurām nerunā skaļi. Tā kā visas čūlas ir inficētas un, ja baktēriju koncentrācija pārsniedz kritisko līmeni, parādās arī iekaisuma klīniskās izpausmes - sāpes, apsārtums, pietūkums, sulošanās un nepatīkams aromāts. Tomēr vairumam pacientiem, kuri cieš no ilgstoši nedzīstošām trofiskām čūlām, priekšstats par tās ārstēšanas metodēm ir maldīgs. Lai izprastu trofiskās čūlas izcelsmi un pielāgotu atbilstošu ārstēšanu, vispirms jādiagnosticē saslimšanas iemesls.”



**Dr. Mārcis Gediņš** „Baltijas Vēnu klīnikas” struktūrvienības Vēnu klīnika asinsvadu ķirurgs.:

„Sertificēts asinsvadu ķirurgs. Strādā VC4 un P.Stradiņa KUS kā asinsvadu ķirurgs.

Neatliekamā medicīniskās palīdzības dienesta operatīvās medicīnas daļas asinsvadu ķirurgs.

Latvijas Flebologijas biedrības prezidents, Latvijas asinsvadu ķirurgu biedrības biedrs, Eiropas asinsvadu un endovaskulāro ķirurgu biedrības biedrs.

Stażējies asinsvadu ķirurģijas klīnikās Berlinē (Vācijā), Stokholmā ( Zvīrijā), Neuvīgenā (Nīderlandē) un Kopenhāgenā (Dānijā).

- Specializējies brahiocefālo, aortas un kāju asinsvadu rekonstruktīvā ķirurģijā,
- Vēnu patoloģiju diagnostikā un vaļējā un endoluminālā vēnu ķirurģijā.

# PROFILAKSE

Vēnu slimību gadījumos, tāpat kā pie jebkurām saslimšanām, ir svarīgi ne tikai cīnīties ar sekām, bet arī laikus to apzināties un domāt par tās profilaksi. Ir faktori, kurus mēs nevaram ietekmēt - vecumu, dzimumu, iedzimtību, kā arī profesiju. Bet noteikti varam ietekmēt to, kas saistīts ar mūsu dzīvesveidu, fiziskām aktivitātēm, lieko svaru, kaitīgiem ieradumiem.

## Galvenie iemesli varikozu vēnu veidošanās procesā. Nav ieteicams

- Liekais svars, sēdošs darbs.
- Darbs, kas saistīts ar ilgstošu stāvēšanu.  
(Papildus faktors ir smagumu cilāšana un darbs karstumā).
- Iedzimts saistaudu vājums.
- Hormonālās kontracepcijas līdzekļu lietošana un hormonu aizstājterapijas lietošana.
- Aktīvā un pasīvā smēķēšana.
- Mazkustīgs dzīvesveids, kūrta zarnu darbība.
- Grūtniecība - tās laikā sievietes organismā rodas krasas hormonālās pārmaiņas, kas sekmē saistaudu un vēnu sienīņu atslābumu.
- Regulāra un ilgstoša staigāšana augstpapēžu apavos.

## Fiziskās aktivitātes pie vēnu saslimšanām.

- Staigāšana jūtami uzlabo venozo attecī, mobilizē locītavas, stiprina un tonizē muskulatūru;
- Skriešana vēlama ar amortizējošiem apaviem vai pa relatīvi mīkstu virsmu;
- Peldēšana veicina vazokonstrikciju, tā mobilizē locītavas un muskulatūru. Ūdens ārējā kompresijas iedarbība un horizontālais stāvoklis uzlabo venozo attecī. Sevišķi ieteicams vēsā ūdenī;
- Staigāšana ūdenī rada graduālu spiedienu kājām. To var darīt arī slimnieki, kas nevar peldēt;
- Riteņbraukšanas laikā vēlams valkāt elastīgās zeķes;
- Distanču slēpošana uzlabo pēdas, ceļa locītavas un apakšstilba funkcijas.

- Fiziskas aktivitātes uz cieta seguma;
- Sporta spēles - futbols, basketbols, volejbols utt. Arī teniss.
- Aktivitātes, kas saistītas ar straujām kustību maiņām un augstām kāju traumatisma iespējām.
- Tomēr izvēloties šos sporta veidus, vēlams lietot elastīgās vēnu zeķes, lai novērstu HVM pasliktināšanos.

## Ieteikumi ikdienai un profilakses pasākumi

- Labāk guliet vai staigājiet, nekā sēdiet un stāviet;
- Nesēdēt ar krustotām kājām;
- Ja daudz laika jāpavada sēžot vai stāvot, jākustina pēdas;
- Ja ilgstoši jāsež, braucot auto vai lidojot, vēlams bieži piecelties no krēsla;
- Labvēlīga ir vēsa duša, peldē;
- Aukstums rada vazokonstrikciju, kam ir pretiekaisuma efekts. Tāpēc to īslaicīgi var lietot HVM profilaksē un terapijā;
- Izvairieties no karstas vannas, pirts;
- Siltu peldi vai dušu vēlams beigt ar 30"-60" ilgu aukstu vai vēsu dušu uz kājām;
- Kā arī vajadzētu izvairīties no ilgstošas atrašanās saulē.
- Uzturā jālieto produkti, kas satur daudz šķiedrvielu, lai no organisma izvadītu toksinus, kas kaitīgi iedarbojas uz vēnu sienīņām.

Sastādījuši: Fizioterapeite Liene Rozentāle-Amoliņa, *Veselības centrs 4*

## 6 | Vingrojumi

## „VĒNU PUMPIŠ”

Vingrojuma galvenais pamatprincips ir aktīvas kustības gūžas, ceļa un pēdas locītavās, kas mijas ar diafragmālo elpošanu. Tas ir plūstošs 14 vingrojumu komplekss (vingrojumi no 1. – 7. ar vienu kāju, no 8. – 14. ar otru kāju), kurā katru kustību izpilda vienu reizi, secīgi vienu aiz otras. Tas jāveic katru dienu 10-15 minūtes bez atpūtas pauzēm, tādējādi sasniedzot terapeitisku efektu. Cilvēkiem ar hronisku vēnu mazspēju vingrojumiem jāšķīst par ikdienas neatņemamu sastāvdaļu.



1. S.st. guļus uz muguras, rokas uz ribu lokiem; ieelpa izelpa, ribu kustības uz sāniem.



2. S.st. guļus uz muguras, kājas saliektas, rokas gar sāniem.



3. Atcelt iegurni.



4. S.st. guļus uz muguras, rokas uz ribu lokiem; ieelpa izelpa, ribu kustības uz sāniem.



A



B



C

5. ABC Ritenītis ar kreiso kāju, koncentrējot uzmanību pēdas darbībai – pievelkot un nostiepjot pirkstgalu.



6. S.st. guļus uz muguras, rokas uz ribu lokiem; ieelpa izelpa, ribu kustības uz sāniem.



A



B

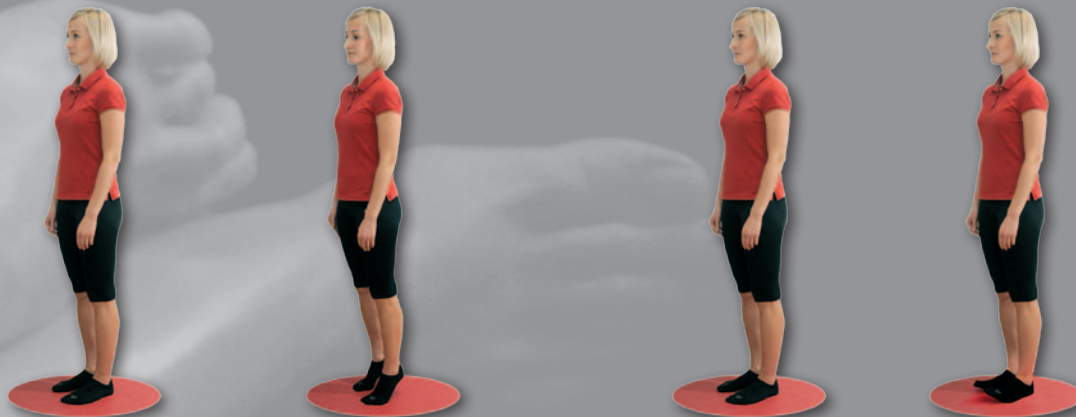
7. AB Atcelt kreiso kāju, pārmaiņus pievilkt un nostiept pēdu.

8. – 14. vingrojumus izpilda kā 1. – 7., tikai 5. un 7. vingrojumu ar otru (labo) kāju.

# VINGROJUMI KĀJU MUSKULATŪRAI

Vingrojumi | 7

1. Pārmaiņus pacelties pirkstgalos un nostāties uz papēžiem.



2. Puspietupiens un pacelties pirkstgalos.



3. Staigāt atsperīgā soli, akcentējot papēža piesitīšanu zemei un ķermeņa kustību vertikālā plaknē augšup, lejup.



## VINGRINĀJUMI, KURUS VAR IZPILDĪT SĒŽOT BIROJĀ

1. Sēdus  
pacelties pirkstgalos



2. Sēdus iztaisnot  
un saliekt kāju.



## RELAKSĀCIJAS POZAS



1. Guļus uz muguras, kājas paceltas augstāk par sirds līmeni.



2. Guļus uz muguras kājas  
atbalstītas pret sienu.



3. Guļus uz muguras kājas rokas paceltas,  
viegla roku un kāju purināšana.



## Baltijas Vēnu klīnika piedāvā:

- Izvērstu, precīzu Duplex ultrasonogrāfiju asinsvadiem, ar modernākajām
  - Premium klases USG iekārtām: *General Electric Logiq E9, Esaote My Lab 70 XVG, Toshiba Aplio MX, Toshiba Aplio XG, PHILIPS HD 15*. Diagnostikai izbraukumos un pirmsoperāciju izmeklējumos izmantojam vidējās klases un portatīvās USG iekārtas: *PHILIPS HD 11, General Electric Logiq P5, Esaote My Lab 25 Golden Vision, Kontron Imagic Agile, Sonosite Micromax* u.c.
  - Preoperatīvu vēnu iezīmēšanu (*mapping*), izmantojot DUPLEX sonogrāfiju.
- Diagnozes precizēšanu, **pielietojot papildus metodes:**
    1. asins analīzes (ar tūlītēju rezultātu saņemšanu no VC4 laboratorijas),
    2. tibiobrahiālā indeksa noteikšanu konsultācijas laikā,
    3. angiogrāfijas veikšanu ar daudzslāņu datortomogrāfu / attēlu 3D rekonstrukcijām,
    4. datortomogrāfisko flebogrāfiju, ko izmanto, lai izvērtētu dziļo vēnu trombozes plašumu. Ar citām izmeklēšanas metodēm iespējams dziļās vēnas apskatīt tikai segmentāri, bet, izmantojot datortomogrāfisko flebogrāfiju, iespējams redzēt visu dziļo vēnu sistēmu kopumā.
    5. daudzveidīgu ultrasonogrāfiju grūtniecības vai ar grūtniecību saistītu komplikāciju izraisītu vēnu problēmu diagnosticēšanai,
    6. citas vizuālās un funkcionālās diagnostikas metodes.

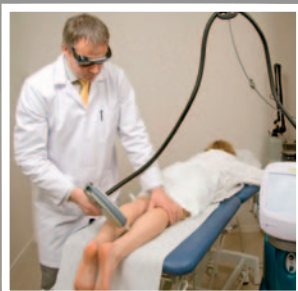
Minētos diagnostikas pakalpojumus iespējams saņemt par Nacionālā veselības dienesta finansējumu.

Mūsdienīga pacienta priekšrocība ir pilnvērtīgas informācijas ieguves iespējas.

Pacientu ērtībai esam internetā izveidojuši specializētu mājas lapu [www.flebologija.lv](http://www.flebologija.lv) ar visaptverošu informāciju par vēnām.

Tajā iespējams tiešsaistes režīmā uzdot Jūs interesējošos jautājumus mūsu speciālistiem, kā arī aizpildīt un nosūtīt vēnu veselības testēšanas anketu. Anketas izskata mūsu speciālisti, uz katru no tām sniedzot personīgu atbildi par iespējamo Jūsu vēnu veselības stadiju un ieteicamajiem pasākumiem vēnu veselības saglabāšanai.





Ar katru gadu jau esošajām, visām pasaulē pazīstamām, racionālām vēnu ārstēšanas metodēm pievienojas jaunas - gan ārstnieciskam, gan kosmētiskam nolūkam. To, kura no metodēm konkrētā gadījumā ir piemērotākā un saudzējošākā, izlemj speciālists kopā ar pacientu, ņemot vērā saslimšanas formu un finansiālās iespējas.

Labu ārstēšanas rezultātu ir iespējams sasniegt tikai kompleksi risinot problēmu, sākot ar precīzu diagnostiku un beidzot ar aktīvu rehabilitāciju. Baltijas Vēnu klīnikā vēnu slimību ārstēšanā piedāvājam visas racionālās ārstēšanas metodes un to kombinācijas:

- konservatīvā terapija (Medikamentozā terapija. Kompresijas terapija. Vienīgā Latvijā – diagnostika ar lāzera aparātu IMAGE 3D precīza izmēra kompresijas terapijas izvēlei! Iespējams iegādāties *VenoTrain®* kompresijas zeķes un zeķbikses, kas tiek ražotas vienā no modernākajiem uzņēmumiem Eiropā - *Bauerfeind AG*(Vācija)).
- skleroterapija (šķidrums tehnika, putu tehnika un ultrasonogrāfijas kontrolē), precizitātes nodrošināšanai papildus lieto halogēngaismas ierīci *Veinlite® Transilluminator*,
- transkutānā lāzerterapija - sīko asinsvadu kapilāru slēgšana gan uz sejas, gan kājām un transkutāna sīko vēnu slēgšana ar intensīvi pulsējošu gaismu vai lāzeri (*Lumenis Nd/Yag (1064nm)*, *Wavelight MAYDON Nd/Yag (1064nm)*, *Biolitec 980 nm diožu lāzeri*, *Dornier 980 nm diožu lāzeri*, *Wavelight KTP (532nm) lāzeri*, *Lumenis Quantum SR IPL (560nm) iekārtas*),
- termokoagulācija - alternatīva metode cīņā ar asinsvadu tīklojumu, telangiektāziju un *rozacea*. Termoagulācijas izmantošanas rezultātā nevēlamie asinsvadi uz kājām, sejas un citām ķermeņa daļām pazūd vienā acumirkli (*F Care Systems NV TC 3000*).
- vēnu mazspējas izraisīto ādas pigmentācijas seku likvidācija (*Wevelight Sinon (Rubina Q-Swich (694nm) lāzers*).
- klasiskā vēnu operācija,
- vēnu operācija pēc Varadeja metodes (miniflebektomija) ar minimāliem, 1–2mm ādas griezumumiem,
- endovenozā termiskā oklūzija ar tvaika mikroimpulsiem – *SVS (CERMA GEN10.Wendovenozā termiskās oklūzijas sistēma)*
- endoluminālā vēnu lāzerķirurģija (lāzerkoagulācija) - *Eufoton lāzers "Lasemar 1500" 1470nm diožu lāzers*, *EVLt (Biolitec Ceralas 1470 nm diožu lāzers*, *Biolitec Ceralas 980 nm*, *Dornier Medtech medilas D 980nm diožu lāzers*,
- endoluminālā vēnu radiofrekvences ķirurģija (obliterācija) - *RFO (VNUS Medical Technologies 6301 Premier radiofrekvences iekārta)*.

Ārstējošam ārstam sadarbojoties ar fizikālās medicīnas, ķermeņa estētikas speciālistiem un fizioterapeitiem, pacientam pēcoperācijas periodā ārstnieciskos vai profilaktiskos nolūkos piedāvājam sekojošus pakalpojumus:

- individuālas un grupu nodarbības ārstnieciskajā vingrošanā, sadarbībā ar VC4 Vingrošanas un rehabilitācijas nodaļas "Klubs 4" fizioterapeitiem un kustību terapijas pedagogiem (īpašais piedāvājums – jaunās kustību terapijas grupu nodarbības uz „AIREX” līdzsvara paliktņiem valša mūzikas pavadījumā).
- fizikālās medicīnas procedūras, kuras nozīmē ārstējošais ārsts. Pēc vēnu skleroterapijas, endoluminālas lāzerterapijas, RF terapijas vai vēnu operācijām, rehabilitācijas periods, atkarībā no vēnu problēmu rakstura un smaguma, var ilgt no 7 dienām līdz pat 6 mēnešiem. Mūsdienīgu fizikālās medicīnas metodes, pielietojot modernas aparāt tehnoloģijas, ir ārstnieciski efektīvas un organismam nekaitīgas, izmantojot pārveidotus (elektrība, gaisma, ultraskaņa u.c.) un nepārveidotus (ūdens, dūņas, saule u.c.) dabas līdzekļus. Tās stimulē paša organisma pretestību un spēju izstrādāt imunitāti pret slimības izraisītājiem.
- Biežāk pielieto diadinamiskās strāvas terapiju darsonvalizāciju, magnētterapiju un lāzerterapiju. Tās paaugstina vēnu sienīņu tonusu, mazina venozo asinsspiedienu, veicina asinsizplūdumu uzsūkšanos, mazina trombu veidošanos iespējamību, samazina kāju tūsku, samazina sāpju sajūtu kājās, veicina limfodrenāžu (vielmaiņas gala produktu izvadišanu) un uzlabo mīksto audu vielmaiņu.
- limfātiskās tūskas un venozās čūlas ārstēšanai veiksmīgi izmanto mehānisko un manuālo limfodrenāžu. Tomēr, lai sasniegtu un uzturētu vēlamo rezultātu, limfodrenāža jāpapildina ar kompresijas terapiju – pēc procedūras obligāti jāuzvelk kompresijas zeķes. Pretējā gadījumā gravitācijas ietekmē tūska atgriezīsies, un procedūra kalpos tikai pašsajūtas uzlabošanai.
- ūdensdziedniecību (zemūdens masāžu un Šarko dušu).



## VC4 STRUKTŪRVIENĪBA „KLUBS 4” PROFILAKSES, ĀRSTNIECĪBAS UN REHABILITĀCIJAS IESPĒJAS DAŽĀDU DIAGNOZU PACIENTIEM

### FIZIOTERAPIJA

- Fizioterapeita konsultācija.
- Rekomendācijas par ergonomikas pamatprincipiem un pareiziem kustību stereotipiem.
- Slinga terapija individuāli, pielietojot Record aprīkojumu.
- Relaksācijas vingrojumu apmācība.
- Ārstnieciskā vingrošana, izmantojot Feldenkraisa metodes elementus.
- Ārstnieciskā vingrošana pēdu veselībai.
- Fizioterapija pieaugušajiem kustību un balsta sistēmas darbības uzlabošanai, sāpju mazināšanai un darbaspēju uzlabošanai.
- Mājas vingrojumu kompleksa izstrāde un apmācība individuālo nodarbību laikā.
- Kustību un vingrojumu izpildes apmācība veseliem cilvēkiem.
- Postizometriskā relaksācija (PIR).
- Neiromuskulārā aktivizēšana – NEIRAK pie muskuloskeletārām problēmām.

### REHABILITĀCIJA

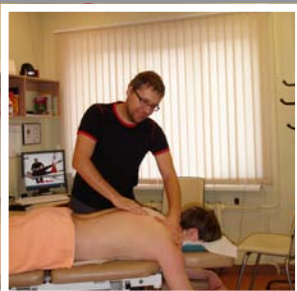
- Ortopēdisku un muskuloskeletāru saslimšanu gadījumā
- Ar neiroloģiskām saslimšanām
- Ar reimatoloģiskām saslimšanām
- Ar sirds – asinsrites sistēmas un limfrites saslimšanām
- Vielmaiņas slimību gadījumā
- Gremošanas saslimšanu gadījumā
- Ar elpošanas orgānu sistēmas saslimšanām
- Ar ginekoloģiskām un uroģenitālām saslimšanām

### MASĀŽA UN DŪŅU TERAPIJA

**Masāža** uzlabo nervu sistēmas darbību, ādas apasiņošanu, sekmē ādas elpošanu, tiek atslābināti noguruši un pārslogoti muskuļi, mazina sāpes, uzlabo šūnu vielmaiņas procesu un limfas attecī, labvēlīgi ietekmē arī mugurkaula, locītavu un saišu sistēmu.

- Klasiskā masāža.
- Skulpturālā masāža.
- Zemūdens masāža.
- Jumeiho masāža.
- Verto masāža.
- Manuālā limfodrenāža.
- Dūņu aplikācijas.

**Dūņas** ir unikāls dabas „dzīvs” produkts, kas sācis veidoties pirms 2000 gadiem, sadaloties floras un faunas produktiem, līdz ar to tajā atrodas daudz mikroorganismu. Ārstniecisko efektu rada dūņu bioloģiskā, termiskā, ķīmiskā un mehāniskā darbība.



# KUSTĪBU PRIEKŠS

## DAUDZVEIDĪGU GRUPU NODARBĪBAS ZĀLĒ

- Kustību terapija ikvienam (izmantojot vingrošanas inventāru – stēpa platformas, fitnesa bumbas, hanteles, nūjas, elastīgās gumijas u.c.).
- Kalanētika
- Nodarbības ar Pilates un Body Art elementiem
- Kustību stunda uz AIREX līdzsvara paliktņiem
- Slinga terapija grupā, izmantojot Redcord aprīkojumu
- Kustību stunda grūtniecēm (līdz un pēc 30. grūtniecības nedēļas).
- Nodarbības māmiņām ar zīdaiņiem
- Kustību terapija pensionāriem

## TOPOŠAJIEM VECĀKIEM

Divas teorētiski – praktiskās nodarbības (pēc 30. grūtniecības nedēļas), kuras vada sertificēta vecmāte ar ilggadēju praktisku pieredzi dzemdniecībā. Pēc abu nodarbību apmeklējuma saņemsiet zīmogu Mātes pasē, kas apstiprina sagatavotību ģimenes dzemdībām.

## VC4 FILIĀLE BĒRNU VESELĪBAS CENTRS

Bērnu veselības centrā pacientiem ir iespēja saņemt gan profilakses (habilitācijas), gan rehabilitācijas pakalpojumus pēc mērķtiecīgi izstrādātas programmas, kas ietver profesionālu diagnostiku un terapiju.

Bērnu veselības centrs piedāvā pirmreizējas un atkārtotas individuālās konsultācijas pie augsti kvalificētiem speciālistiem:

- bērnu neirologiem,
- bērnu oftalmologa,
- bērnu LOR,
- dzirdes pārbaudes speciālista,
- ārsta - psihoterapeita,
- logopēda,
- fizioterapeitiem,
- psihologiem,
- mūzikas terapijas speciālista,
- vizuālās mākslas pedagoga,
- klīniskā psihologa,
- Montesori pedagoga.

**Topošo un jauno vecāku skola** piedāvā teorētiski-praktiskas nodarbības: handlings (bērna aprūpe), krūts barošana. Nodarbības vada sertificēta fizioterapeite.



Vācijas uzņēmumam **Bauerfeind AG** ar 80. gadu pieredzi medicīnas preču ražošanā pieder viena no modernākajām rūpnīcām pasaulē. Tieši šajā rūpnīcā, sadarbībā ar ārstiem un zinātniekiem, tiek ražotas **VenoTrain® kompresijas zeķes**, kas sniedz labāko kompresijas terapijas risinājumu vēnu saslimšanas gadījumos.

## VenoTrain® kompresijas zeķes

- plaša izmēru un krāsas izvēle
- antibakteriāla pēda daļa
- izturīgas un viegli kopjamas
- augsts komforta līmenis
- maigs, gaisu caurlaidīgs materiāls
- garantijas periods vairāk kā 6 mēneši
- elegants izskats



## Vienīgā Latvijā tehnoloģija

### IMAGE 3D precīzai kājas izmēra noteikšanai!

Pateicoties precīzam mērījumam, **VenoTrain® kompresijas zeķes** der kā uzlietas.



**VenoTrain® kompresijas zeķes** var iegādāties un **Image 3D** mērījumu var veikt:

DYNASTY medicīnas preču veikalā,  
Brīvības iela 180, T.: 67553388

BAUERFEIND medicīnas preču veikalā,  
K. Barona iela 115, T.: 67847205

# ĀRSTNIECĪBA UN DIAGNOSTIKA

## KONSULTĒ UN VEIC OPERĀCIJAS:

### BALTIJAS VĒNU KLĪNIKA

Rīgā, K. Barona ielā 115,  
tālr.: 67847200, 67847100  
[www.vc4.lv](http://www.vc4.lv) • [www.flebologija.lv](http://www.flebologija.lv)

### DERMATOLOĢIJAS UN ĶIRURĢIJAS KLĪNIKA

Rīgā, Skanstes ielā 50,  
tālr.: 67847102, 28381189  
[www.edk.lv](http://www.edk.lv)

### VC4 JUGLAS KLĪNIKA

Rīgā, Brīvības gatvē 410,  
tālr.: 67136282  
[www.juglasklinika.lv](http://www.juglasklinika.lv)

## KONSULTĀCIJAS:

### VC4 DIAGNOSTIKAS CENTRĀ

Rīgā, Grebenščikova ielā 1  
tālr.: 67144031, 67143550, 27866655  
[www.vc4diagnostikascentrs.lv](http://www.vc4diagnostikascentrs.lv)

### VC4 DIAGNOSTIKAS NODAĻĀ

Rīgā, Brīvības ielā 180, 3.stāvā  
tālr.: 67844250, 67844267, 28631200

### DIPLOMĀTISKĀ SERVISĀ MEDICĪNAS CENTRS

Rīgā, Elizabetes ielā 57, 4.st.  
tālrunis: 67229942  
[www.dsmc.lv](http://www.dsmc.lv)

## REHABILITĀCIJA

### „KLUBS 4” – VINGROŠANAS UN REHABILITĀCIJAS NODAĻĀ

Rīgā, K.Barona iela 117, 3.st.,  
tālr.: 67847108, 28376970  
[www.klubs4.lv](http://www.klubs4.lv)

### BĒRNU VESELĪBAS CENTRS

Rīgā, K.Valdemāra ielā 100, 2.st.,  
tālr.: 67517530,  
67517531, 29188623  
[www.bernucentrs.lv](http://www.bernucentrs.lv)

### VC4 DIAGNOSTIKAS CENTRS

Rīgā, Grebenščikova ielā 1,  
tālr.: 67144031, 67143550,  
27866655  
[www.vc4diagnostikascentrs.lv](http://www.vc4diagnostikascentrs.lv)

### SKAISTUMA KLĪNIKA 4. DIMENSIJA

Rīgā, Jeruzalemes ielā 1,  
tālr.: 67016721, 2665577  
[www.dimensija.lv](http://www.dimensija.lv)

### WELLSLIM CENTRS

Rīgā, Brīvības ielā 108,  
tālr.: 67298800,  
28390860  
[www.wellslim.lv](http://www.wellslim.lv)

## MEDICĪNAS PRECES

### BAUERFEIND MEDICĪNAS PREČU VEIKALS

K. Barona iela 115, Rīga,  
tāl. 67847205  
[www.bauerfeind.lv](http://www.bauerfeind.lv)

### DYNASTY MEDICĪNAS PREČU VEIKALS

Brīvība iela 180, Rīga,  
tāl. 67553388  
[www.dynasty.lv](http://www.dynasty.lv)

# Fleboxar®

- Krems-gels dāmām un ... kungiem
- Satur diosmīnu ( spēcīgs flebotropiskais bioflavonoīds)
- Izmanto, lai izlīdzinātu un koptu kāju ādu, mazinātu smaguma sajūtu nogurušām kājām, ko izraisa darbs stāvēt vai sēžot
- Oriģināla, unikāla receptūra, kas izstrādāta Medicplast laboratorijās



Fleboxar® krems-gels kājām ir paredzēts, lai rūpētos par apakšstilbu ādu un par kājām, kam ir tendence uz mazo asinsvadu plīšanu. Fleboxar® uzlabo mikrocirkulāciju un atgriež kājām komfortablu viegluma sajūtu un veicina kāju muskuļu atslābināšanu. Fleboxar® satur dabisko mikronizēto flavonoīdu kompleksu: diosmīnus un hesperidīnus, kas labvēlīgi ietekmē mazos asinsvadus. Ļoti vieglā krema-gela formula veicina tā ātru iesūkšanos. Fleboxar® kompleksā ietilpstošie mitrinošie un izlīdzinošie komponenti nodrošina papildus efektu prasīgai kāju ādai. Jau pēc dažām Fleboxar® krema-gela lietošanas reizēm āda kļūst jūtami gludāka un elastīgāka. Fleboxar® ieteicams lietot regulāri.