

## **Alise Eglīte**

Fizioterapeite

### **Izglītība**

2017 - 2021 Rīgas Stradiņa universitāte, bakalaura grāds veselības aprūpē un fizioterapeita kvalifikācija

Latvijas Fizioterapeitu asociācijas (LFA) biedrs

### **Darba pieredze**

2021 - šobrīd SIA „Arho Medicīnas serviss”

### **Tālākizglītība**

2023 Jaunākās fizioterapijas atziņas artrīta ārstēšanā

2023 Pacients ar muguras sāpēm mugurkaula ķirurga un fizioterapeita praksē

2022 Priekšējās krusteniskās saites (PKS) pre- un post-operatīva rehabilitācija

2022 Rehabilitācija pleca locītavai: jaunākais zinātniskā un klīniskā skatījumā. 1.līmeņa apmācība (Ann Cools, Beļģija)

2022 Medicīniskās teipošanas apmācības (BASIC)

### **Specializējas:**

- akūtu un hronisku traumu rehabilitācija (lūzumi, plīsumi, sastiepumi, mežģījumi, sasitumi)
- sagatavošana pirms un rehabilitācija pēc operācijām
- mugurkaula sāpju ārstēšana
- stājas un/vai gaitas asimetriju korekcija
- locītavu (īpaši pleca) sāpju, iekaisumu un audu bojājumu ārstēšana
- neiropātisku sāpju un traucējumu ārstēšana (radikulopātija, nervu bojājumi)

### **Piedāvā:**

- fizioterapeita konsultācijas,
- rehabilitācijas plāna un mājas vingrojumu programmas izstrāde,
- ārstnieciskā vingrošana,
- manuāla kustību izstrāde locītavās,
- mīksto audu tehnikas,
- ārstnieciskā masāža,
- kinezioloģiskā teipošana.

Vienmēr esmu uzskatījusi, ka kustība palīdz sakārtot pašam sevi – savu prātu un ķermeni. Manā skatījumā fizioterapija sniedz tiešu iespēju apgūt un izprast savam ķermenim visatbilstošākos kustību veidus, tādējādi veicinot spēju kontrolēt un pasargāt savu ķermeni, saskaroties ar jebkāda veida noslodzi vai izaicinājumu savā ikdienā.

Fizioterapija ir ļoti daudzpusīga, tāpēc pie fizioterapeita var doties ne tikai tad, ja ir akūtas sūdzības, kā piemēram sāpes, svaiga trauma un/vai operācija, bet arī tad, ja sūdzības ir jau ilgstošas, vai arī ir vēlme apgūt kā izvairīties no sūdzību atkārtotāšanās nākotnē.

Jau kopš uzsāku strādāt fizioterapeita profesijā, darbojos ar dažāda vecuma cilvēkiem – gan bērniem, gan pieaugušajiem – individuāli un grupās. Terapiju pielāgoju attiecīgā cilvēka fizioterapijas mērķiem, sūdzībām (piemēram sāpes, diskomforts, kustību apjoma, spēka un izturības samazinājums) un to cēloņiem (piemēram traumas, operācijas, nepareizs kustību/pozu stereotips, iekaisums, kaulu/muskuļu bojājumi, mazkustība, noslodze).

Savā terapijā pielietuju gan vingrojumus, gan dažādas mīksto audu un kustību tehnikas, teipošanu un izglītošanu par pozu/kustību ergonomiku. Bet, protams, neatņemama mana darba sastāvdaļa ir cilvēka motivēšana un iedrošināšana pielietot kustību savas dzīves kvalitātes uzlabošanā.