

## **Guna Gūtmane Missa**

### **Sertificēta fizioterapeite**

#### **Izglītība**

- 2009 - 2013 Rīgas Stradiņa universitāte, maģistra grāds veselības aprūpē  
1999 - 2003 Rīgas Stradiņa universitāte, bakalaura grāds veselības aprūpē,  
fizioterapeita kvalifikācija

Latvijas Fizioterapeitu asociācijas (LFA) biedrs

#### **Darba pieredze**

- 2003 - 2008 Rehabilitācijas centrs "Baltezers" fizioterapeite, RSU studentu  
klīniskās prakses vadītāja  
No 2008.gada "Arho medicīnas serviss" fizioterapeite, "Arho apmācību centrs"  
lektore

#### **Tālākizglītība**

- 2024 Achilles Tendinopathy, Achilles rupture, lektore PT.,ATC, PhD  
K.Gravare Silbernagel (ASV)  
2024 Rehabilitācija pleca locītavai, lektore PT,PhD A. Cools (Beļģija),  
3.līmeņa apmācība  
2023 Pēdas un potītes locītavas ārstēšana – fizioterapeita pieeja, lektors  
PT,PhD F.Fourchet (Šveice)  
2023 Rehabilitācija pleca locītavai: jaunākais zinātniskā un klīniskā skatījumā,  
lektore PT,PhD A. Cools (Beļģija), 2.līmeņa apmācība  
2023 Pacienti ar muguras sāpēm mugurkaula ķirurga un fizioterapeita praksē  
2022 Cīpslu tendinīti un tendinopātijas fizioterapeita praksē, lektors Uwe  
Hellmann (Šveice)  
2022 Priekšējās krusteniskās saites post-operatīva rehabilitācija  
2022 Ilgstošas muguras un galvas sāpes  
2022 Aktīvas un veselīgas darba vides veidošana  
2022 Rehabilitācija pleca locītavai: jaunākais zinātniskā un klīniskā skatījumā,  
lektore PT,PhD A. Cools (Beļģija), 1.līmeņa apmācība  
2022 Mugurkaula lumbālās daļas biežākie sāpju iemesli, lektors Mgr. L.Kasala  
(Polija)  
2021 Izmeklēšana un rehabilitācijas plānošana pacientiem ar muguras lejas  
daļas sāpēm  
2021 Slodzes dozēšana pacientiem ar muguras sāpēm – uz pierādījumiem  
balstīta fizioterapeita pieeja, lektors Uwe Hellmann (Šveice)  
2020 Hroniskas sāpes, emocijas, ķermeņa un kustību izjūta, lektore neiroloģe,  
kognitīvo neirozinātņu maģistre S. Vestermane  
2019 Priekšējās krusteniskās saites plīsumu un Hamstringu muskuļu traumu  
profilakse, lektors Uwe Hellmann (Šveice)  
2019 2019 un 2018 Movement system impairment syndromes, lektors RPT,  
2018 MaSci B. Aasa (Zviedrija)  
2018 Medicīniskā treniņterapija/ aktīva rehabilitācija, lektors Uwe Hellmann  
(Šveice)

No 2003. gada regulāri piedalos Latvijas Fizioterapeitu asociācijas rīkotajos semināros, papildinu zināšanas konferencēs unursos.

### **Specializējos:**

- Mugurkaula un citu locītavu sāpju ārstēšana
- Traumu rehabilitācija (kaula lūzumi, saišu sastiepumi, plīsumi, sasitumi)
- Pirms un pēc operāciju rehabilitācija
- Neiroloģija, neiropātisku sāpju un jušanas traucējumu ārstēšana
- Mīksto audu bojājumu ārstēšana (cīpslu iekaisumi un bojājumi, sinovīti, bursīti)
- Stājas un gaitas korekcija

### **Piedāvāju:**

- Fizioterapeita konsultācijas
- Rehabilitācijas plāna izstrādi
- Ārstniecisko vingrošanu
- Manuālu kustību izstrādi locītavās
- Osteopātijas tehnikas
- Mīksto audu tehnikas
- Ārstniecisko masāžu
- Kinezioloģisko teipošanu

“Mans ķermenis, manas izvēles!” Esmu fizioterapeite ar pārliecību, ka ķermenis var labi kalpot mums tikai tad, ja mēs par to attiecīgi rūpējamies. Tas ir mūsu darba instruments! Fiziskā veselība ir viens no pamatakmeņiem mūsu dzīves labsajūtā, spējā attīstīt savu radošumu un būt produktīvam savā profesijā, spējā izbaudīt un gūt prieku no apkārtējās pasaules. Strādājot šajā profesijā redzu, ka vislabākie rezultāti manam darbam ir ar aktīvu klientu līdzdalību – es kā virziena rādītājs un gids, un klients kā mans ceļabiedrs līdz brīdim, kad gatavs doties tālāk pasaulē ar pārliecību, ka viņš pats ir valdnieks pār savu ķermeni.

Visvairāk man patīk strādāt un palīdzēt cilvēkiem ar muguras problēmām. Tā vienmēr ir bijusi ļoti aktuāla tēma un skar ļoti daudzus no mums. Ir interesanti iepazīt katru no saviem klientiem, izprast viņa problēmas un sūdzības, meklēt to iemeslus un atrast tieši viņam labāko risinājumu gan strādājot kopā kabinetā, gan dodot patstāvīgus uzdevumus mājās. Tas veido pārliecību, ka viņš pats var palīdzēt sev, pārvaldīt savu ķermeni un strādāt ar to. Vienmēr patīcis strādāt arī ar klientiem, kuri traumas vai kustību – balsta aparāta pārslodzes vai nepareizas noslodzes dēļ, nevar pilnvērtīgi nodoties savām mīļākajām sportiskajām aktivitātēm. Viņiem ir ļoti augsta motivācija strādāt ar sevi, līdz ar to mūsu kopējais darbs ir maksimāli efektīvs un vērsts uz mērķi ātri atgriezties savā labākajā formā vai pat uzlabot to.