

Monta Cimdiņa

Sertificēta fizioterapeite

Izglītība

2017 – 2019 Rīgas Stradiņa universitāte, maģistra grāds veselības aprūpē

2012 – 2016 Rīgas Stradiņa universitāte, bakalaura grāds veselības aprūpē un fizioterapeita kvalifikācija

Latvijas Fizioterapeitu asociācijas (LFA) biedrs

Darba pieredze

2016 – šobrīd SIA “Arho Medicīnas serviss”

2022 – šobrīd klīniskās prakses vadītāja fizioterapijas studentiem Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmijā (LSPA)

Tālākizglītība

2024 Shoulder Rehabilitation: Course III (Ann Cools, Beļģija)

2023 Muskuloskeletālas sāpes

2023 Viscerālā manuālā terapija: novērtēšana un viscerālās manuālās tehnikas, A un B līmenis (Lukaš Kasala, Čehija)

2023 Shoulder Rehabilitation: Course II (Ann Cools, Beļģija)

2023 Galvassāpes - fizioterapeita loma, efektīva pārvaldība un multidisciplināra pieeja

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

2022 Starpdisciplināra pieeja skriešanas novērtēšanā un veicināšanā

2022 Shoulder Rehabilitation: Course I (Ann Cools, Beļģija)

2022 Mugurkaula kakla daļas izmeklēšana un ārstēšanas metodes izvēle fizioterapeita kompetences ietvaros

2021 Sievietes veselība un fiziskā slodze

2020 Iegurņa pamatnes veselība. Grūtniecība un pēcdzemdību periods. Sieviete.

2019 Efektīva fizioterapijas vadīšana – pacienta ar hroniskām sāpēm izglītošana un motivēšana

2018 10th International Baltic Sports Medicine Congress

2018 Pleca traumu rehabilitācija sportā

2015 Medical Taping Concept for Physiotherapists (BASIC)

Regulāri piedalās Latvijas Fizioterapeitu asociācijas rīkotajos semināros, papildina zināšanas konferencēs unursos.

Specializējas:

- traumatoloģija un ortopēdija, neiroloģija, reimatoloģija,
- sporta un sadzīves traumu rehabilitācija (kaulu lūzumi, saišu sastiepumi, plīsumi, sasitumi),
- pirms un pēc operācijas rehabilitācija,
- mugurkaula un citu locītavu sāpju ārstēšana,
- neiropātisku sāpju un jušanas traucējumu ārstēšana (radikulopātijas, nervu bojājumi),
- mīksto audu bojājumu ārstēšana (tendinopātija, sinovīts, bursīts, cīpslu plīsumi), īpaši pleca locītavas iekaisumi,
- galvassāpju un galvas reiboņu ārstēšana,
- stājas asimetrijas un deformācijas, gaitas stereotipa korekcija,
- strādā ar grūtniecēm un jaunajām māmiņām pēcdzemdību periodā.

Piedāvā:

- fizioterapeita konsultācijas,
- rehabilitācijas plāna izstrāde,
- ārstnieciskā vingrošana,
- manuāla kustību izstrāde locītavās,
- manuālās terapijas tehnikas,
- mīksto audu tehnikas,
- viscerālās terapijas tehnikas,
- ārstnieciskā masāža,
- kinezioloģiskā teipošana.

Cilvēka ķermenī viss ir saistīts, mūsu šūnas savā starpā nepārtraukti komunicē, tāpēc savas profesionālās darbības pamatā izmantoju holistisko pieeju. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, fiziskām aktivitātēm, ja tās tiek atņemtas vai ierobežotas, agrāk vai vēlāk parādās šo apstākļu sekas. Mūsdienu steidzīgajā un tehnoloģiju pilnajā pasaulē vien retajam izdodas dzīvot harmonijā ar sevi; neergonomiskas darba pozas, ilgstoši vienveidīgas kustības, psihoemocionālais stress rada ar dzīvesveidu saistītas saslimšanas. Svarīgas ir fiziskās aktivitātes, darba-atpūtas režīmi, domāšana, uzturs, miegs, vide. Mums katram ir savi dzīvesveida paradumi un pieredzes, kas veido veselību, tāpēc svarīgi apzināt šos ietekmējošos faktorus, lai kopīgi rastu risinājumu.

Būtisks veiksmīgas fizioterapijas priekšnosacījums ir aktīva pacienta iesaistīšanās ārstēšanās procesā, jo fizioterapeita izrakstītās „zāles” nevar ieiet un nopirkt aptiekā, iedzert un nolikt plauktiņā. Nav vienas zelta receptes vai vingrinājuma, kas atrisinātu visas problēmas, ar savu ķermeni jāstrādā apzināti un ilgtermiņā. Fizisko aktivitāšu veikšana ir ķermeņa higiēnas sastāvdaļa.

Brīvajā laikā man pašai svarīgi ir būt kustībā (skriešana, pārgājieni, velobraucieni, tautas dejas, distanču slēpošana, ziemas peldes), piedalos arī sacensībās. Fiziskajām aktivitātēm ir būtiska loma manā ikdienā, tās ir mana terapija – veids, kā es sakārtoju domas, atjaunoju spēkus.