

Laurencija Lēmane

Fizioterapeite

Izglītība

- 2016 – 2021 Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, profesionālais bakalaura grāds veselības aprūpē. Kvalifikācija – *fizioterapeits*.
- 2013 – 2016 Latvijas Universitātes Rīgas 1. medicīnas koledža, pirmā līmeņa profesionālā augstākā izglītība. Kvalifikācija – *ārsta palīgs*.

Latvijas Fizioterapeitu asociācijas (LFA) biedrs

Darba pieredze

- 2021 – šobrīd SIA “Arho Medicīnas Serviss” – *fizioterapeite*
- 2017 – 2021 VCA poliklīnika “Vesels” – *ārsta palīgs*
- 2016 – 2017 Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca “Mugurkaulu un locītavu ķirurģijas centrs” – *ārsta palīgs*

Tālākizglītība

- 2024 Praktiskā fizioterapija pirmā dzīves gada bērniem ar kustību traucējumiem, pamatojoties uz neirofizioloģisko attīstību.
- 2023 Sāpes un iekaisuma faktori
- 2023 10. Latvijas Traumatologu ortopēdu konference
- 2023 LFA vebinārs Rehabilitācija personām ar Parkinsona slimību
- 2023 LĀB starpdisciplinārā konference 2023
- 2023 Latvijas reto slimību konference
- 2023 Saudzīgas aprūpes (hendlinga principu) pielietojums zīdaiņa aprūpē
- 2023 Fizioterapija - normatīvie regulējumi, profesionālā atbildība un iespējas primārajā veselības aprūpē
- 2022 Starpdisciplināra pieeja skriešanas novērtēšanā un veicināšanā
- 2022 Mugurkaula kakla daļas izmeklēšana un ārstēšanas metodes izvēle fizioterapeita kompetences ietvaros
- 2022 Hronisku slimību pacientu vadīšana primārajā veselības aprūpē. Rehabilitācijas rezultātu un iespēju izvērtēšana. Tehnisko palīgīdzekļu pielietojuma izvērtēšana;
- 2019 Pinotape intensīvās kinezioloģiskās teipošanas kurss

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

Specializējas:

- traumatoloģija, 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)
- stājas asimetrijas un deformācijas, gaitas stereotipa korekcija,
- strādā ar bērniem un pusaudžiem

Piedāvā:

- Fizioterapeita konsultācijas pieaugušajiem un bērniem;
- Ārstnieciskā vingrošana pieaugušajiem un bērniem (individuāli un grupās) dažādām problēmām: muguras sāpēm, stājas un gaitas traucējumiem, līdzsvara un koordinācijas traucējumiem, cilvēkiem ar neiroloģiskām, reimatoloģiskām, ortopēdiskām, pulmonoloģiskām problēmām;
- Klasiskā masāža pieaugušajiem un bērniem;
- Teipošana;
- Fizikālās medicīnas procedūras;
- Rehabilitācija pēc traumām un operācijām

Fizioterapija ir rehabilitācijas nozare, kurā novērtē cilvēka fizisko un funkcionālo stāvokli un, lai to uzlabotu, izmanto dažādas aktīvas un pasīvas ārstnieciskās metodes. Vizītes laikā noskaidro personas sūdzības, to attīstību, iepazīstas ar informāciju, kas saistīta ar vispārējo veselības stāvokli, tiek veikta funkcionālā stāvokļa novērtēšanu, analizē iegūto informāciju un klīniskās atradnes ietekmi uz personas ikdienas aktivitātēm (piem., darbu, atpūtu un brīvo laiku, pārvietošanos, u.c.) un saistību ar pašsajūtu, ķermeņa funkcijām (piem., sāpēm, tirpšanu, kustību ierobežojumu, slodzes toleranci u.c.) un pamatojoties uz iegūtajiem rezultātiem katram pacientam tiek sastādīts individuāls rehabilitācijas plāns un terapijas metodes.

Savā brīvā laika nodarbojos ar dažādām fiziskajām aktivitātēm - skriešanu, peldēšanu, bolderingu, patīk arī garāki organizēti pārgājieni un dalība pasākumu organizēšanā kas saistīti ar fiziskās veselības uzlabošanu.