**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) |
| 20192018 | 2019 un 2018 Movement system impairment syndromes, lektors RPT, 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 un kursos.

**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 paticis 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.