

Zespół cieśni nadgarstka

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

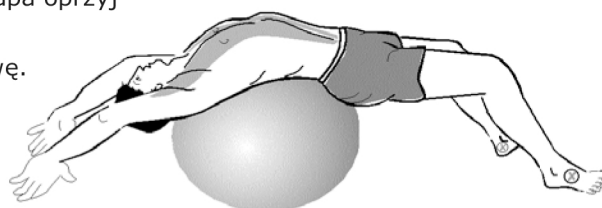
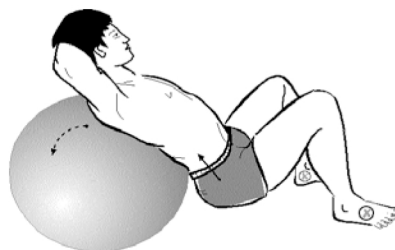
Spis treści

1. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	5
2. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	6
3. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	7
4. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	8
5. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	9
6. Mobilizacja rozciągliwości tkanek układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała	10
7. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu kłępcznego	11
8. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	12
9. „Pompki” z podparciem na kolanach	13
10. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	14
11. Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej przy pomocy elastycznej taśmy do ćwiczeń	15
12. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz	16
13. Rozciąganie bocznego pasma mięśniowo-powięziowego tułowia	17
14. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej	18
15. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	19
16. Rozciąganie zginaczy palców ręki, zginaczy nadgarstka oraz traktu nerwu pośrodkowego	20
17. Funkcjonalny trening unoszenia ramienia do góry	21
18. Wzmacnianie prostowników stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	22
19. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	23
20. Symetryczne wzmacnianie odwodzicieli stawu barkowego	24
21. Rozciąganie przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	25
22. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia tyłem o stół	26
23. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół	27
24. Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	28
25. Wzmacnianie zginaczy łokcia z wykorzystaniem taśmy elastycznej	29
26. Trening funkcjonalny obręczy barkowej i ręki – „rzuty”	30
27. Wzmacnianie mięśni prostujących horyzontalnie ramię z wykorzystaniem taśmy elastycznej	31
28. Funkcjonalny trening sięgania ręką w przód z oporem taśmy elastycznej	32
29. Trening funkcjonalny elewacji tylnej barku	33
30. Wyprostna stabilizacja tułowia oraz wzmacnianie mięśni obręczy barkowej	34
31. Wzmacnianie prostowników stawu łokciowego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	35
32. Wzmacnianie prostowników łokcia w pozycji siedzącej na piłce rehabilitacyjnej i z wykorzystaniem taśmy elastycznej	36
33. Klasyczne „pompki”	37
34. Automobilizacja prostowania w stawie nadgarstkowym oraz rozciąganie zginaczy nadgarstka	38
35. Ćwiczenia czynne, wolne zginania w stawach łokciowych	39
36. Funkcjonalny trening oporowy sięgania do boku z wykorzystaniem taśmy elastycznej	40
37. Odwracanie i nawracanie przedramion	41
38. Rozciąganie mięśni zginających nadgarstek oraz palce ręki	42
39. Rozciąganie głowy długiej mięśnia trójgłowego ramienia	43
40. Trening funkcjonalny mięśni i stawów ręki	44
41. Trening koordynacyjny oraz wzmacnianie kończyn górnych	45
42. Trening mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji stojącej	46
43. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej oraz górnej i środkowej części grzbietu z wykorzystaniem taśmy elastycznej	47
44. Wzmacnianie mięśni odwodzących palce ręki	48
45. Mobilizacja ruchomości obręczy barkowej	49
46. „Holowanie” przy drabince	50
47. Ćwiczenie izometryczne mięśni odwodzących promieniowo nadgarstek	51
48. Izometryczne wzmacnianie kciuka	52
49. Relaksacja mięśni przedramienia strony promieniowej	53
50. Dynamiczne ćwiczenie stawów nadgarstkowych	54

pieczętka	Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	1
-----------	---	----------

Cel: Poprawa ruchomości w kierunku wyprostów we wszystkich odcinkach kręgosłupa, w szczególności przejścia piersiowo-lędźwiowego. Mobilizacja zablokowanych czynnościowych stawów kręgosłupa.

1. Usiądź na podłodze z ugiętymi nogami, plecami do piłki rehabilitacyjnej.
2. Pośladki lekko unieś ponad podłogę.
3. Złącz lub lekko rozstaw stopy, opierając je na podłodze.
4. Unieś pośladki.
5. Środkowy i dolny odcinek piersiowy kręgosłupa oprzyj na piłce.
6. Ramiona wyprostuj i wyciągnij ponad głowę.
7. Kciuki skieruj ku podłodze.
8. Jeżeli to możliwe, głowę połóż na piłce.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Powoli wyprostuj tułów, stopniowo dociskając kolejne odcinki kręgosłupa do znajdującej się za plecami piłki rehabilitacyjnej. Ciało stopniowo przetaczaj na piłkę, tak aby jak największa część kręgosłupa przylegała do piłki. W końcowej fazie ruchu, kiedy cały kręgosłup będzie dobrze podparty na piłce, rozluźnij się maksymalnie i ułóż ciało w łuk. Następnie powoli i płynnie powróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x	3x	30–60 sekund	50–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Średnie po znaczne uczucie rozciągania na przedniej stronie klatki piersiowej (mięśnie klatki piersiowej oraz brzucha). Poprawa zakresu ruchu wyprostów kręgosłupa. Mobilizacja zablokowanych stawów. Zmniejszenie lub eliminacja bólu kręgosłupa.

ZALECENIA DODATKOWE

Podczas wykonywania ćwiczeń początkowo mogą pojawić się słyszalne w kręgosłupie „chrupnięcia”, co jest naturalnym objawem mobilizacji stawów i nie stanowi powodu do niepokoju.

.....

Data

Podpis

pieczętka	Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	2
-----------	--	----------

Cel: Rozciągnięcie taśmy mięśniowo-powięziowej po bocznej stronie tułowia oraz ud. Mobilizacja zgięcia dobowcznego kręgosłupa. Pozycja może zmniejszać lub eliminować całkowicie objawy bólu promieniującego w dyskopatii.

1. Całe ciało łącznie z rękoma i nogami zegnij do boku (w przykładzie na rysunku obok – w lewo) i wygnij w „łuk”.
2. Lewą ręką chwyć za nadgarstek prawej ręki.
3. Prawą nogę skrzyżuj nad lewą nogą, zwiększając tym samym zakres wygięcia.
4. Pozycja jw. z maksymalnym wypchnięciem miednicy do boku i przesunięciem kończyn dolnych i górnych w kierunku przeciwnym.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

W przykładzie na rysunku: lewą dłoń obejmij prawą i ciągnąc do siebie, pogłębiaj zgięcie górnej części tułowia w lewo. Obie kończyny przesuwaj w lewo. Na koniec, gdy wykonasz już ruch w możliwie jak największym zakresie, prawa noga skrzyżuje się nad lewą. W pozycji rozciągnięcia staraj się spokojnie i miarowo oddychać. Po kilku spokojnych, głębokich oddechach możesz spróbować powrócić do pogłębiania wychylenia w bok, poruszając kończynami ponownie w lewo. Wytrzymaj kilkadziesiąt sekund w maksymalnej pozycji końcowej, a następnie powrót do pozycji umożliwiającej pełne rozluźnienie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
30–60 sekund	2–3x	30–60 sekund	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Średnie uczucie rozciągania po prawej stronie tułowia, miednicy i uda. W efekcie poprawienie zakresu zgięcia dobowcznego tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku centralizacji bólu promieniującego pozycję należy uzupełniać o skonsultowane z fizjoterapeutą, odpowiednie dynamiczne ćwiczenia centralizujące również objawy bólowe (np. zgięcie dobowczne tylko w jedną stronę).

.....

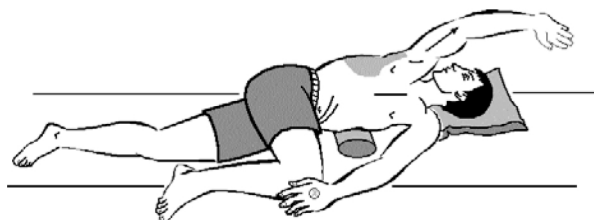
Data

Podpis

pieczętka	Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	3
-----------	--	----------

Cel: Poprawa zakresu rotacji całego kręgosłupa. Rozciągnięcie mięśni i przestrzeni międzybrownych. Poprawa ruchomości w obręczy barkowej.

1. Pozycja leżąca na boku. Wyprostuj nogę leżącą na podłodze.
2. Drugą, leżącą wyżej, zegnij w stawach biodrowym i kolanowym pod kątem 90°.
3. Kolano oprzyj przed tułowiem na podłodze i stabilizuj dodatkowo ręką.
4. Pod żebra, dla zwiększenia intensywności rozciągania, podłóż miękką małą poduszkę („jasiek”) lub mały zrolowany ręcznik.
5. Wyprostuj położoną wyżej rękę do góry i na skos (patrz kierunek strzałek).
6. Głowę skręć w kierunku obrotu tułowia.
7. Pozycja jw. Poglębiaj do momentu pojawienia się silnego uczucia rozciągania i/lub końcowego zakresu ruchu rotacji kręgosłupa. Nogi pozostaw nieruchome.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Powoli przemieszczaj w kierunku podłogi położony na górze staw barkowy oraz rozciągana po przekątnej do góry i w skos rękę (w prezentowanym przypadku powoduje to rotację w prawo całego kręgosłupa). Podczas wydechu położony wyżej bark porusza się stopniowo w kierunku podłogi.

Na końcu ruchu możesz wykonać oscylacyjne (wahadłowe) pogłębienia rozciągnięcia. W przypadku pojawienia się mrowienia w ręce lub palcach zegnij palce ręki i lekko dłoń, a jeżeli to nie pomoże, również staw łokciowy. Ćwiczenia wykonuj na jedną i drugą stronę (za wyjątkiem korekcji skoliozy, w tym przypadku pozycję można stosować tylko jednostronnie).

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x 10–20 sekund rozciągnięcie	1–2x	30–60 sekund	60–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Po kilku minutach/powtórzeniach ćwiczenia położony na górze staw barkowy powinien się znacznie przesunąć w kierunku podłogi. Po ćwiczeniu powinieneś odczuwać rozluźnienie w obszarze klatki piersiowej oraz zwiększoną ruchomość rotacyjną w całym kręgosłupie.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

Data

Podpis