

Rehabilitacja w stanach
zapalnych w obrębie
nadgarstka
i ręki



PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

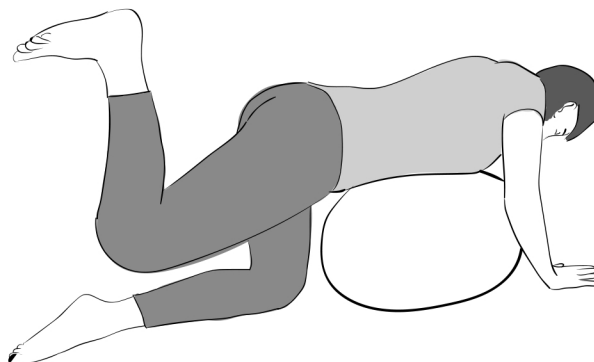
Spis treści

1. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	5
2. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	6
3. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	7
4. Ćwiczenie manualne – nawracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	8
5. Ćwiczenie manualne – odwracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	9
6. Odwracanie i nawracanie przedramienia, ćwiczenie z wykorzystaniem stołu do ćwiczeń manualnych	10
7. Ćwiczenie czynne – zgięcie dłoniowe nadgarstka	11
8. Ćwiczenie czynne – zgięcie grzbietowe nadgarstka	12
9. „Semafor” I	13
10. „Semafor” II	14
11. „Mieszanie wody”	15
12. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą I	16
13. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą II	17
14. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	18
15. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka I	19
16. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka II	20
17. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka III	21
18. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka IV	22
19. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka V	23
20. Zbieranie pęsetą kawałków papieru	24
21. Rysowanie kciukiem po piasku	25
22. Rozciąganie mięśni kłębku kciuka I	26
23. Rozciąganie gumki kciukiem	27
24. Krążenie kciukiem I	28
25. Krążenie kciukiem II	29
26. Rozciąganie gumki pomiędzy palcami	30
27. Autostop	31
28. Kowal	32
29. Technika ślizgu dopromieniowego szeregu bliższego k. nadgarstka ze zgięciem grzbietowym wg Mulligana	33
30. Technika ślizgu dłoniowego kości łódeczkowatej podczas zgięcia grzbietowego nadgarstka wg koncepcji B. Mulligana	34
31. „Koszyczek”	35
32. Mobilizacja ślizgu dopromieniowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	36
33. Mobilizacja ślizgu dołokciowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	37
34. Mobilizacja ślizgu dogrzbietowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	38
35. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – „czesanie włosów”	39
36. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – zapinanie i rozpinanie guzików	40
37. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem szmatki I	41
38. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem szmatki II	42
39. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – picie ze szklanki	43
40. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – przelewanie wody	44
41. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – odkładanie kubka z półki na półkę	45
42. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – otwieranie szafek	46
43. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – witanie się przez podawanie ręki	47
44. Ćwiczenie – wycieranie naczyń	48
45. Ćwiczenie posługiwania się sztućcami	49
46. Przesuwanie ręki po ścianie w kierunku góra-dół	50
47. Hak	51
48. Pięść	52
49. Mały haczyk	53
50. Zamykanie bramy	54

pieczętka	Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	1
-----------	---	----------

Cel: Poprawa siły mięśni pośladkowych, szczególnie pośladkowych większych, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: klęk, brzuch (tułów) na piłce gimnastycznej, dłonie oparte na podłodze.
2. Ruch: uniesienie KD ugiętej w st. kolanowym, a stopy w zgięciu grzbietowym.
3. Wdech nosem, utrzymanie pozycji w napięciu przez 3–5 sek.
4. Opuszczenie powoli ugiętej KD (praca ekscentryczna mm. pośladkowych) przy jednoczesnym wydechu ustami.
5. Rozluźnienie, powrót do PW.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Uklęknij na podłodze, połącz się brzuchem na piłkę, wyprostuj szyję i głowę, a dłonie ułóż z drugiej strony za piłką. Unieś nogę ugiętą w kolanie, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłoża. Weź wdech nosem, utrzymaj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony. Podczas ruchu utrzymuj nacisk brzuchem i klatką piersiową na piłkę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku i wykonywanej pracy w mięśniach pośladków, całych nóg i obręczy barkowej.

ZALECENIA DODATKOWE

Należy przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Zwróć uwagę na napięcie pośladka. Jeśli go nie czujesz, to znaczy, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	2
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni brzucha, pośladków oraz normalizacja napięcia mięśni w odcinku lędźwiowym, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostonych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: klęk na piłce gimnastycznej, dłonie ustawione na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej (piłka może opierać się o drabinkę, wskazana asekuracja terapeuty).
2. Ruch: wyprost pleców, napięcie mm. pośladkowych, mm. ud, brzucha.
3. Wdech nosem, utrzymanie pozycji na piłce, w napięciu przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, powolny wydech powietrza ustami.
5. Powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęknij na piłce. Chwyć dłońmi szczebel drabinki na wysokości klatki piersiowej. Wyprostuj plecy, weź powietrze nosem, napnij pośladki i utrzymaj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij się i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5–10 sek.)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa stabilności tułowia, wysiłek mięśni posturalnych, pośladków, brzucha i przedniej strony ud.

ZALECENIA DODATKOWE

Terapeuta powinien asekurować pacjenta, szczególnie podczas wchodzenia na piłkę i schodzenia z niej. Podczas ćwiczenia staraj się jedynie zabezpieczać rękami i utrzymać równowagę przez angażowanie mięśni tułowia i nóg.

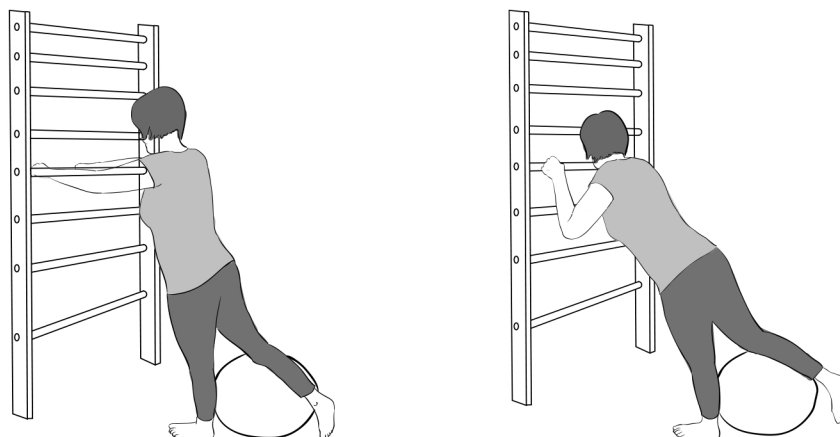
.....

Data

Podpis

pieczętka	Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	3
-----------	---	----------

Cel: Normalizacja napięcia mięśni zginających stawy biodrowe, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka prostych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: stanie przodem do drabinki. Dłonie ułożone na szczeblu drabinki, na wysokości klatki piersiowej. Jedna KD podporowa ustawiona w osi ciała, druga KD z tyłu – wyprostowana i oparta na wysokości kolana na dużej piłce.
2. Ruch: przyciągnięcie kl. piersiowej do drabinki, napięcie mm. brzucha i pośladków.
3. Utrzymanie pozycji przez 10–15 sek.
4. Powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań przodem do drabinki, chwyć dłońmi szczebel na wysokości klatki piersiowej. Jedną nogę wyprostowaną, drugą ustawioną z tyłu, wyprostowaną i opartą na wysokości kolana na dużej piłce. Przyciągnij tułów do drabinki, ściągnij pośladki, napnij mięśnie brzucha. Staraj się utrzymać pozycję przez 10–15 sek. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Napięcie pośladka i rozciąganie górnych okolic uda, uczucie rozciągnięcia okolic pachwiny nogi ćwiczonej.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylecia tułowia w przód i przeniesienia nogi w tył należy kontrolować napięcie brzucha. Kontroluj rozciąganie w biodrze przez zmniejszanie dystansu przodu tułowia do drabinki.

.....

.....

Data

Podpis