

Zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych

The logo for 'FORUM' is a white diamond shape with the word 'FORUM' in a bold, sans-serif font inside it.

FORUM

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

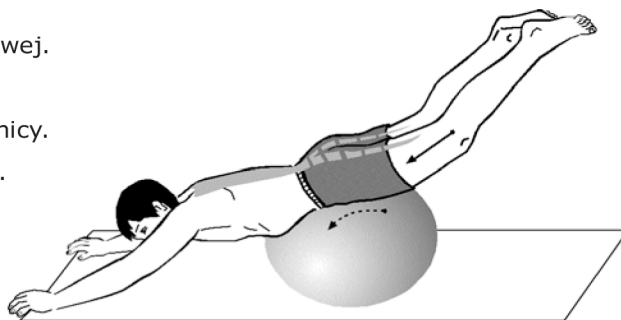
Spis treści

1. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	5
2. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	6
3. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	7
4. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	8
5. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	9
6. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	10
7. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	11
8. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	12
9. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	13
10. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	14
11. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	15
12. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	16
13. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	17
14. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	18
15. Rotacje tułowia	19
16. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	20
17. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	21
18. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym	22
19. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	23
20. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	24
21. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	25
22. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	26
23. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	27
24. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	28
25. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	29
26. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	30
27. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	31
28. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	32
29. Oddychanie torem przeponowym z oporem	33
30. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	34
31. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	35
32. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	36
33. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	37
34. „Struna”	38
35. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej	39
36. Intensywny trening mięśni skośnych brzucha, pośladkowego średniego, przywodzących oraz odwodzących w stawach biodrowych	40
37. Klaskanie stopami	41
38. Naprzemienne rotowanie kolan do wewnątrz	42
39. Korekcja kolan szpotawych z dociskaniem piłki między kostkami	43
40. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz	44
41. Rowerek z chusteczką	45
42. Chwytywanie przedmiotów palcami stóp z rzutem	46
43. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	47
44. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i brzucha w pozycji „na czworakach”	48
45. „Deska”	49
46. Zwis w klęku	50
47. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	51
48. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	52
49. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	53
50. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	1
-----------	---	----------

Cel: Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostów kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz brzucha. Poprawa koordynacji mięśniowej oraz ruchowej. Poprawa równowagi.

1. Pozycja siadu klęcznego (siad na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wyprostuj, dłonie oprzyj na podłodze, z przodu, przed piłką.
3. Ciało ułóż w pozycję embriona.
4. Prostując tułów, przejdź do pozycji końcowej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wyprostuj.
6. Podeprzyj tułów na piłce, w okolicy miednicy.
7. Dłonie pozostaw nieruchomo na podłodze.



SPÓSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przejdźcie z pozycji wyjściowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na końcu wyprostowanej pozycji. Po przejściu do pozycji embriona i przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia rozluźnij na chwilę wszystkie mięśnie. Każdą pozycję powtarzaj 10 razy w serii.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Podczas przyciągania piłki (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy odsuwaniu piłki (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

ZALECENIA DODATKOWE

Uważaj na zawroty głowy, mroczki przed oczami itp. Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, aby podobne objawy nie występowały!

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawa ruchomości rotacyjnej całego kręgosłupa. Rozciągnięcie obkurczonych mięśni i innych tkanek miękkich.



1. Pozycja leżenie przodem na piłce rehabilitacyjnej. Kontakt z piłką ma jedynie miednica.
2. Wyprostowane i wyciągnięte do przodu ręce podeprzyj z przodu, przed piłką.
3. Obie nogi początkowo wyprostuj równolegle do siebie, wyciągnij do tyłu i unieś lekko do góry.
4. Następnie jedną nogę wyprostuj mocniej do tyłu, tak żeby miednica obróciła się, a noga leżąca wówczas niżej dla wyrównania przesunęła się do przodu (patrz rysunek z lewej).
5. Nogę znajdującą się wyżej zawsze prostuj do tyłu.
6. Głowę i barki pozostaw nieruchome.
7. Wykonaj ćwiczenie jak opisano powyżej, tylko w przeciwną stronę (patrz rysunek z prawej).

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położoną wyżej nogą, wyprostowaną do tyłu, poruszaj energicznie w kierunku do przodu do momentu, aż znajdziesz się w pozycji leżenia przodem. W tym momencie inicjatywę ruchu przejmuje druga noga, która będzie poruszać się energicznie do tyłu, bez opóźniania płynności cyklu. W ostatnim momencie cyklu ruch jest hamowany aż do całkowitego zatrzymania. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie raz w jedną, raz w drugą stronę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Po kilku/kilkunastu powtórzeniach ćwiczenia powinno nastąpić polepszenie ruchomości rotacyjnej kręgosłupa i nastąpić zmniejszenie wstępnego, odruchowego napięcia. W końcowych fazach ruchu powinno odczuwać się rozciąganie tkanek i napięcie wynikające z rotacji kręgosłupa.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku pojawienia się lub nasilenia dolegliwości przerwij wykonywanie ćwiczenia i skoryguj technikę wykonywania. Ćwiczenie niewskazane do samodzielnego wykonywania przez osoby z poważnymi dolegliwościami bólowymi kręgosłupa.

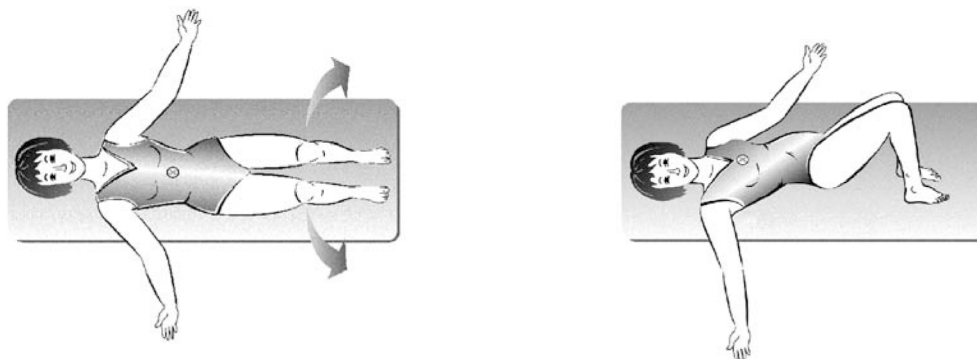
.....

Data

Podpis

pieczętka	Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	3
-----------	--	----------

Cel: Poprawa ruchomości rotacyjnej całego kręgosłupa. Automobilizacja zablokowań czynnościowych stawów międzykręgowych.



1. W leżeniu na plecach ugnij nogi w stawach biodrowych i kolanowych. Złącz stopy.
2. Dla dodatkowej stabilizacji tułowia spoczywaj luźno na podłodze ręce odwiedź do kąta około 70–90°.
3. Obróć maksymalnie tułów, przenosząc kolana na jedną stronę. Stopę nogi po stronie rotacji ułóż nieruchomo na podłodze.
4. Jeżeli opanowałeś już ćwiczenie, w kolejnych powtórzeniach możesz spróbować dotknąć kolaniem do podłogi.
5. Obręcz barkowa jest w tym ćwiczeniu unieruchomiona.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Powoli i płynnie przenieś złączone kolana naprzemiennie w jedną i drugą stronę tułowia. Stopy cały czas złączone spoczywają na podłodze. Kolana dociśnij w kierunku podłogi tak daleko, jak to możliwe bez prowokowania bólu. Pamiętaj o tym, aby ćwiczenie wykonywać powoli – od lekkiego do średniego uczucia rozciągnięcia. Nie wstrzymuj oddechu, zawsze oddychaj płynnie. Podczas ćwiczenia zwracaj uwagę, żeby kręgosłup w górnym odcinku piersiowym oraz barki stykały się z podłogą!

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x w obie strony	3x	1–3 minuty	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Ćwiczenie powinieneś odczuwać głównie w środkowej części kręgosłupa. Oczekiwanym efektem jest stopniowe zwiększanie zakresu ruchomości rotacyjnej kręgosłupa i całego tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

Pamiętaj o tym, że podczas ćwiczenia nie może wystąpić ból! Podczas wykonywania ćwiczeń mogą pojawić się słyszalne w kręgosłupie „chrupnięcia”, co jest naturalnym objawem mobilizacji stawów i nie powinno nikogo niepokoić.

.....

Data

Podpis