

# Przeciążenia mięśni stawu barkowego

ZESPÓŁ STOŻKA ROTATORÓW

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

FORUM

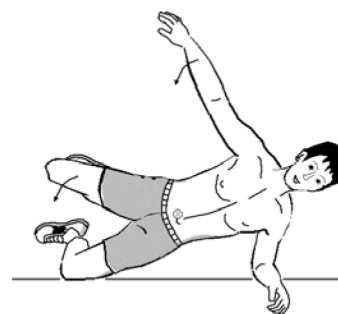
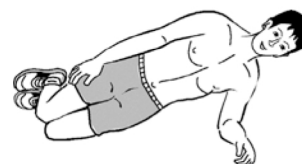
## Spis treści

1. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	5
2. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	6
3. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	7
4. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	8
5. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	9
6. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	10
7. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	11
8. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	12
9. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu klęcznego	13
10. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	14
11. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	15
12. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	16
13. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	17
14. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	18
15. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	19
16. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	20
17. „Pompki” z podparciem na kolanach	21
18. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	22
19. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej	23
20. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	24
21. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	25
22. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	26
23. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	27
24. Trening mięśni antygrawitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	28
25. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	29
26. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i brzucha w pozycji „na czworakach”	30
27. Rozciąganie bocznej oraz tylnej strony stawu barkowego	31
28. Stabilizacja stawu barkowego w leżeniu bokiem	32
29. Statyczne napinanie rotatorów stawu barkowego	33
30. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, kończyn górnych oraz tułowia	34
31. Funkcjonalny trening unoszenia ramienia do góry	35
32. Wzmacnianie prostowników stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	36
33. Wzmocnienie rotatorów wewnętrznych stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	37
34. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	38
35. Funkcjonalne wzmacnianie mięśni obniżających obręcz barkową	39
36. Symetryczne wzmacnianie odwodzicieli stawu barkowego	40
37. Wzmacnianie mięśnia nadgrzebieniowego i naramiennego	41
38. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia tyłem o stół	42
39. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół	43
40. „Waga” w leżeniu przodem na dużej piłce rehabilitacyjnej	44
41. Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	45
42. Wzmacnianie zginaczy łokcia z wykorzystaniem taśmy elastycznej	46
43. Trening funkcjonalny obręczy barkowej i ręki – „rzuty”	47
44. Wzmacnianie mięśni prostujących horyzontalnie ramię z wykorzystaniem taśmy elastycznej	48
45. Poprawa stabilizacji i propriocepcji obręczy barkowej i kończyny górnej z wykorzystaniem poduszki rehabilitacyjnej	49
46. Funkcjonalny trening sięgania ręką w przód z oporem taśmy elastycznej	50
47. Poprawa stabilizacji i propriocepcji obręczy barkowej i kończyny górnej w pozycji stojącej	51
48. Wyprostna stabilizacja tułowia oraz wzmacnianie mięśni obręczy barkowej	52
49. „Wioślarz” z wykorzystaniem taśmy elastycznej	53
50. Trakcja w stawie ramiennym z wykorzystaniem taśmy elastycznej	54
51. Wzmacnianie prostowników stawu łokciowego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	55
52. Wzmacnianie prostowników ramienia i mięśni obniżających barki z wykorzystaniem taśmy elastycznej	56
53. Klasyczne „pompki”	57
54. Funkcjonalny trening oporowy sięgania do boku z wykorzystaniem taśmy elastycznej	58
55. Funkcjonalny trening wzmacniający mięśnie obręczy barkowej oraz mięśni grzbietu	59
56. Mobilizacja ruchomości obręczy barkowej	60

pieczętka	<b>Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku</b>	<b>1</b>
-----------	--	----------

**Cel:** Poprawa stabilności tułowia poprzez wzmocnienie siły i wytrzymałości mięśni pośladkowych średnich, mięśni tułowia oraz stawu barkowego. W przypadku jednostronnego niedowładu uzyskuje się irradycję napięcia mięśniowego z kończyn strony silniejszej (podporowej) na stronę słabszą (kończyny wykonujące ruchy).

1. Leżenie na boku z podparciem uniesionego tułowia na przedramieniu. Ciężar ciała spoczywa jedynie na dolnym kolanie i dolnym łokciu.
2. Miednica jest uniesiona, a kolana zgięte.
3. Głowa, tułów, miednica i kolana tworzą jedną linię.
4. Głowa, tułów, miednica i kolano podpierające nadal tworzą jedną linię.
5. Ćwiczona noga uniesiona jest maksymalnie do końca zakresu ruchu, natomiast ręka do pionu.



#### **Alternatywnie**

Jako kombinację ćwiczenia możesz dodatkowo prostować i zginać staw kolanowy w ćwiczonej kończynie.

#### **SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA**

Znajdujące się na górze rękę i nogę unosz powoli, aż do osiągnięcia pełnego zakresu ruchu w stawie biodrowym i pozycji pionowej ręki. Ruch wykonuj płynnie w górę i w dół bez poruszania (wyginania) tułowia. Miednicę, tułów i obręcz barkową utrzymuj w pozycji stabilnej. Płynne, aż po wolne tempo wykonywania powtórzeń ćwiczenia.

<b>Powtórzenia</b>	<b>Serie ćwiczeń</b>	<b>Długość przerw</b>	<b>Intensywność</b>
10x	3x	1–3 minut	50–90%

#### **OCZEKIWANY EFEKT**

Uczucie napięcia i wysiłku o średnim natężeniu mięśni brzucha, w dolnej partii tułowia, w pośladkach, dolnej bocznej partii uda oraz znacznego napięcia stawu barkowego po stronie obciążonej. Minimalny – do dużego – wysiłek unoszonych kończyn (w zależności od schorzenia).

#### **ZALECENIA DODATKOWE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

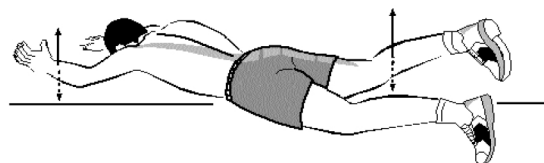
\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Diagonalne wzmocnienie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem</b>	<b>2</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Wzmocnienie diagonalnej (przebiegającej po skosie), funkcjonalnej taśmy mięśni grzbietu.

1. Pozycja leżenie na brzuchu.
2. Obie ręce wyciągnij jak najdalej przed siebie, do góry.
3. Kończyny dolne wyprostowane, oparte palcami stóp na podłodze.
4. Wyprostowana ręka i noga znajdujące się po przekątnej uniesione są równocześnie nad podłogę w niewielkim zakresie (do góry). Ćwiczenie należy wykonywać naprzemiennie na jedną i drugą stronę.



### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przed rozpoczęciem ćwiczenia unieś lekko czoło z podłogi. Następnie podnieś jednocześnie z podłogi rękę i nogę po przeciwnych stronach. W końcowym zakresie ruchu utrzymaj kończyny w powietrzu przez kilka sekund, po czym jednocześnie opuść je z powrotem na podłogę. Podczas wykonywania ćwiczenia należy dodatkowo napiąć mięśnie brzucha! W trakcie ćwiczenia podbródek wykonuje ruch w kierunku mostka („drugi podbródek”), aby ustabilizować szyjny odcinek kręgosłupa. Ćwiczenie należy wykonywać naprzemiennie na dwie strony. Wyjątek stanowią ćwiczenia wykonywane w skoliozach – w tym przypadku ćwiczenie korygujące stosujemy tylko na jedną stronę (w jednym, korygującym kierunku)!

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x strona	2-3x	1-2 minut	60-80%

### OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie silnego napięcia w obszarze piersiowego odcinka kręgosłupa oraz w dolnych partiach kręgosłupa po przeciwnej stronie. Znaczny wysięk mięśni grzbietu.

### ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku kręgozmyku w odcinku lędźwiowym lub niestabilności odcinka szyjnego należy bezwzględnie przestrzegać bezobjawowego przebiegu ćwiczenia (nie może pojawiać się ból). Minimalne uniesienie ręki i nogi nad podłogę tak, aby uzyskać jedynie napięcie statyczne mięśni grzbietu i pośladków. W przypadku dyskopatii zasada jw., lecz ruch może być nieco odważniejszy.

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

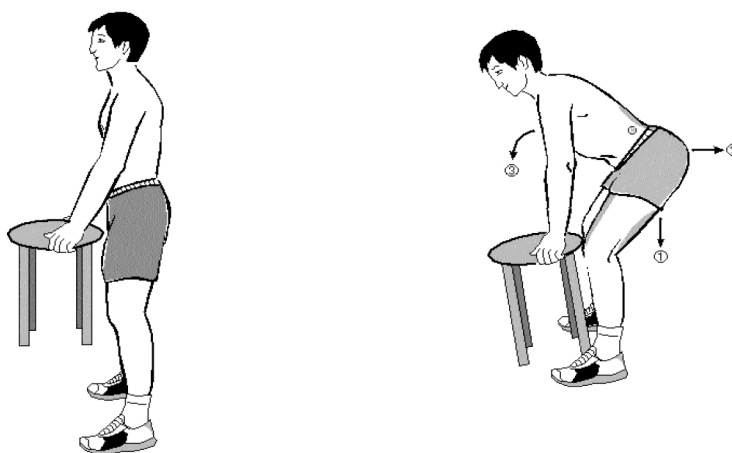
Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi</b>	<b>3</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Nauka prawidłowego wzorca ruchowego oraz trening schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi przy jednoczesnym wzmocnieniu mięśni dolnego kręgosłupa, pośladków oraz nóg.



1. Wyprostowana pozycja stojąca. Nogi lekko ugięte w kolanach.
2. W rękach trzymaj taboret lub inny niezbyt ciężki, ale duży przedmiot.
3. Trzymaj kręgosłup i głowę prosto, tułów stabilnie.
4. Mięśnie brzucha napięte.
5. Pochyl tułów do przodu. Plecy trzymaj prosto.
6. Ugnij kolana, a pośladki wypchnij do tyłu (tak jak przy siadaniu na krześle).
7. Ramiona proste. Taboret opuszczony pionowo w dół.

#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ćwiczenie wykonuj płynnie i powoli. Powoli pochylaj tułów do przodu, cały czas trzymając plecy prosto. Taboretu nie należy stawiać na podłodze, ale w trakcie całego ćwiczenia utrzymywać nad podłożem. Zawsze trzymaj napięte mięśnie brzucha. Nie dopuszczaj do „garbienia się” w trakcie ćwiczenia. Prawidłowy ruch powinien odbywać się głównie w stawach biodrowych, a nie stawach kręgosłupa.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x	3x	60–90 sekund	70–70%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie napięcia o średnim natężeniu w mięśniach odcinka lędźwiowego, w pośladkach oraz w udach (głównie na przedniej ich stronie).

#### ZALECENIA DODATKOWE

.....  
 .....  
 .....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis