

Przeciążenia mięśni stawu łokciowego

Zespół łokcia tenisisty i golfisty



FORUM

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

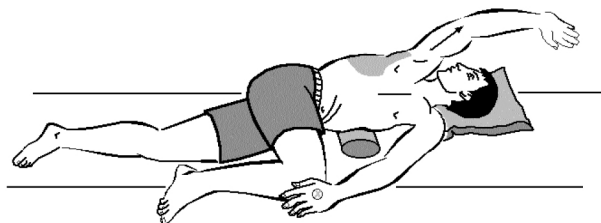
Spis treści

1. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	5
2. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	6
3. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	7
4. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	8
5. „Pompki” z podparciem na kolanach	9
6. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	10
7. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	11
8. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej	12
9. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	13
10. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	14
11. Rozciąganie przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	15
12. Rozciąganie zginaczy palców ręki, zginaczy nadgarstka oraz traktu nerwu pośrodkowego	16
13. Wzmocnienie rotatorów wewnętrznych stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	17
14. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	18
15. Funkcjonalne wzmacnianie mięśni obniżających obręcz barkową	19
16. Symetryczne wzmacnianie odwodzicieli stawu barkowego	20
17. Wzmacnianie mięśnia nadgrzebieniowego i naramiennego	21
18. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół	22
19. Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	23
20. Wzmacnianie zginaczy łokcia z wykorzystaniem taśmy elastycznej	24
21. Trening funkcjonalny obręczy barkowej i ręki – „rzuty”	25
22. Wzmacnianie mięśni prostujących horyzontalnie ramię z wykorzystaniem taśmy elastycznej	26
23. Wyprostna stabilizacja tułowia oraz wzmacnianie mięśni obręczy barkowej	27
24. „Wioślarz” z wykorzystaniem taśmy elastycznej	28
25. Wzmacnianie prostowników łokcia w pozycji siedzącej na piłce rehabilitacyjnej i z wykorzystaniem taśmy elastycznej	29
26. Klasyczne „pompki”	30
27. Automobilizacja prostowania w stawie nadgarstkowym oraz rozciąganie zginaczy nadgarstka	31
28. Ćwiczenia czynne, wolne zginania w stawach łokciowych	32
29. Funkcjonalny trening oporowy sięgania do boku z wykorzystaniem taśmy elastycznej	33
30. Odwracanie i nawracanie przedramion	34
31. Rozciąganie mięśni zginających nadgarstek oraz palce ręki	35
32. Rozciąganie głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	36
33. Rozciąganie głowy długiej mięśnia trójgłowego ramienia	37
34. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej oraz górnej i środkowej części grzbietu z wykorzystaniem taśmy elastycznej	38
35. Pompka pionowa – przy ścianie	39
36. „Holowanie” przy drabinie	40
37. Ćwiczenie izometryczne mięśni odwodzących promieniowo nadgarstek	41
38. Izometryczne wzmacnianie kciuka	42
39. Relaksacja mięśni przedramienia strony promieniowej	43
40. Ćwiczenie rozciągające mięśnie kończyn górnych	44
41. Dynamiczne ćwiczenie stawów nadgarstkowych	45
42. Dynamiczne ćwiczenie stawów łokciowych i promieniowo-łokciowych (bliższego i dalszego)	46
43. Wzmacnianie przedramienia i nadgarstka za pomocą taśmy elastycznej	47
44. Autotrakcja	48
45. Dynamiczne ćwiczenie stawów nadgarstkowych	49
46. Zwis w klęku między piłkami	50
47. „Deska”	51
48. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną	52
49. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	53
50. „Strzelanie z łuku”	54

pieczętka	Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	1
-----------	--	----------

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

.....

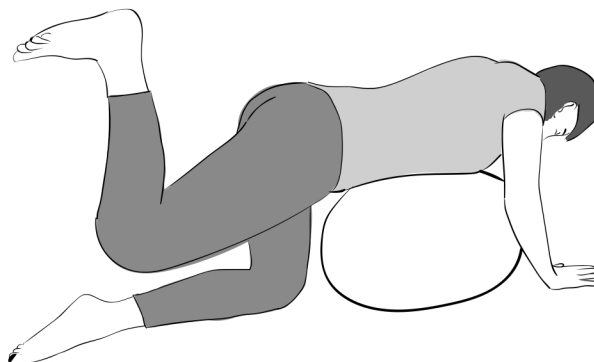
Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	2
-----------	---	----------

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, połóż 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, utrzymuj 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	3
-----------	--	----------

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