

ARTROSKOPIA STOŻKA ROTATORÓW I ENDOPROTEZA STAWU RAMIENNEGO

REHABILITACJA POOPERACYJNA



PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

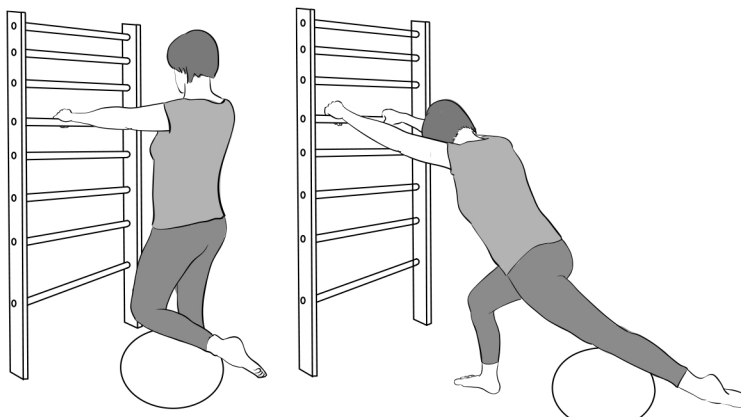
Spis treści

1. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	5
2. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	6
3. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	7
4. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	8
5. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	9
6. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	10
7. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	11
8. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej	12
9. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	13
10. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	14
11. „Łowienie ryb”	15
12. „Skrzydełka w staniu”	16
13. „Skrzydełka” w leżeniu na plecach	17
14. „Skrzydełka” w poziomie	18
15. „Drzewo na wietrze”	19
16. Przetaczanie piłki na ścianie	20
17. „Wielkie koła do przodu”	21
18. „Wielkie koła do tyłu”	22
19. „Podnośnik”	23
20. „Koparka”	24
21. Zginanie w stawie barkowym z rękami na przeciwległych barkach	25
22. „Barki w przód”	26
23. Krążenia ramion w przód	27
24. Krążenia ramion w tył	28
25. „Siłacz” I	29
26. „Siłacz” II	30
27. „Skrzydełka z oporem”	31
28. Ćwiczenie wzmacniające koncentryczną i ekscentryczną pracę mięśni obręczy barkowej z taśmą elastyczną	32
29. „Wysięgnik”	33
30. „Spsychacz”	34
31. „Wysięgnik”	35
32. Strongman	36
33. Odwróć rękę	37
34. Nawróć rękę	38
35. „Podnośnik”	39
36. „Wycieraczka”	40
37. Ćwiczenie mięśni prostowników przedramienia z użyciem ciężarka	41
38. „Kątownik”	42
39. „Wielki biceps”	43
40. Zgniatacie piłki I	44
41. Zgniatacie piłki II	45
42. „Wymiana żarówki”	46
43. Mobilizacja stawu łokciowego, ćwiczenie samowspomagane	47
44. „Śrubokręt” – ćwiczenie z wykorzystaniem ciężarka o małej masie	48
45. „Drapanie po łopacie”	49
46. Ćwiczenie poprawiające siłę oraz mobilność stawu łokciowego z wykorzystaniem ciężarka I	50
47. Ćwiczenie poprawiające siłę oraz mobilność stawu łokciowego z wykorzystaniem ciężarka II	51
48. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową oraz mięśnie i stawy kończyny górnej z wykorzystaniem ciężarka	52
49. „Bokser” I	53
50. „Bokser” II	54

pieczętka	Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	1
-----------	---	----------

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

1. PW: stanie przodem do drabinki, dłonie ułożone na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej, jedna KD ugięta w st. kolanowym, oparta na piłce gimnastycznej.
2. Ruch: przetoczenie piłki do tyłu, do wysokości uda, z jednoczesnym wyprostem KD w st. kolanowym i rotacją wewnętrzną oraz ugięciem i pochylem tułowia w przód, KD podporowa w tej fazie ćwiczenia zgięta w st. kolanowym do około 90°.
3. Utrzymanie rozciągnięcia przez 3–5 sek. z wydechem przez usta.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań przodem do drabinki, chwyć dłońmi szczebel na wysokości klatki piersiowej. Jedna noga wyprostowana, drugą ugiętą w kolanie oprzyj o piłkę. Pochylając się w przód i uginając prostą nogę w kolanie, wykonaj drugą nogą jednoczesny wyprost w biodrze i kolanie oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przetaczając piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję rozciągnięcia przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, robiąc wdech nosem, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania okolicy pachwiny nogi ćwiczącej.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylem tułowia w przód i przeniesienia nogi w tył należy kontrolować napięcie brzucha. Kontroluj rozciąganie w biodrze przez zmniejszanie dystansu przodu tułowia od drabinki oraz ugięcie w kolanie nogi podporowej.

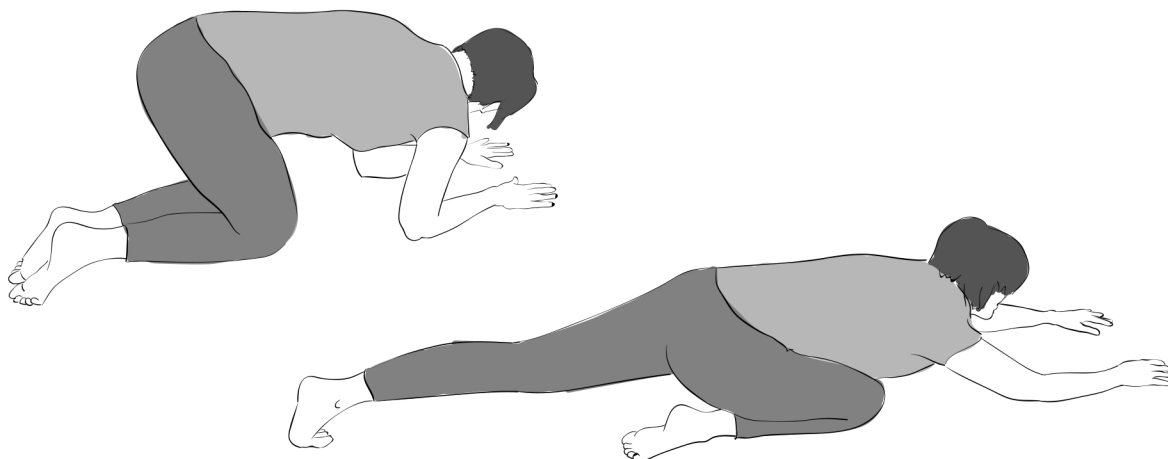
.....

Data

Podpis

pieczętka	Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	2
-----------	---	----------

Cel: Zmniejszenie nadmiernego napięcia w mięśniach zginających staw biodrowy.



1. PW: klęk na przedramionach, głowa skierowana wzrokiem do podłogi.
2. Ruch: przesunięcie jednej KD jak najdalej w tył do wyprostowania, utrzymanie pozycji przez 3–5 sek.
3. Rozluźnienie – powrót do PW.
4. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęknij na podłodze, opierając się na przedramionach. Wyprostuj całą nogę w tył, starając się utrzymać końcową pozycję przez 3–5 sek. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania w okolicy pachwiny prostowanej nogi.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicz na podłożu, na którym bez trudu wykonasz ślizg nogi w tył. Spróbuj rozciągnąć się jak najbardziej, kierując pośladki do pięty zgiętej nogi.

.....

.....

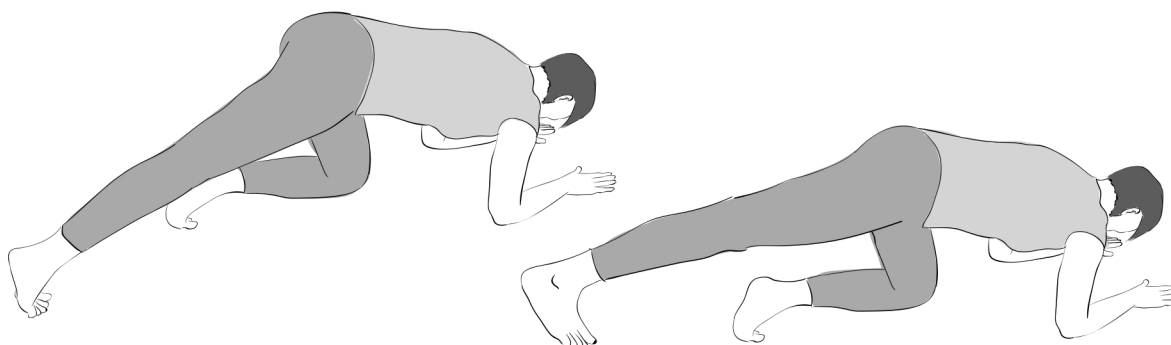
.....

Data

Podpis

pieczętka	Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	3
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni prostowników stawu biodrowego (mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych), korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka prostych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: klęk podparty na przedramionach, wzrok skierowany na podłogę.
2. Ruch: uniesienie do tyłu KD wyprostowanej w st. kolanowym, przy zachowanym zgięciu grzbietowym stopy.
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Opuszczenie powoli wyprostowanej KD (praca ekscentryczna mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych) przy jednoczesnym wydechu powietrza ustami.
5. Rozluźnienie, powrót do PW.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęk podparty na podłodze, na przedramionach. Jedną nogę, wyprostowaną w kolanie, unieś do tyłu, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłoża. Weź wdech nosem, utrzymuj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij się i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w pośladkach i nogach.

ZALECENIA DODATKOWE

Należy przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Podczas unoszenia nogi ugnij mocniej łokcie i utrzymuj zgięcie w kolanie. Zwróć uwagę na napięcie pośladka. Jeśli go nie czujesz, to znaczy, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

Data

Podpis