

Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu rekonstrukcji włóknów stawu barkowo-obojczykowego

Pakiet ćwiczeń nr 1



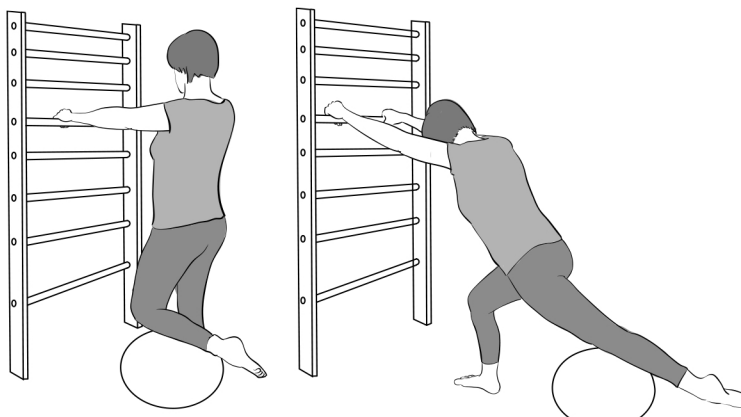
Spis treści

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. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	15
12. „Semafor” I	16
13. „Semafor” II	17
14. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	18
15. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	19
16. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	20
17. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	21
18. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	22
19. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	23
20. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	24
21. Podpór postawny bokiem na piłce gimnastycznej	25
22. Przesuwanie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	26
23. Uciskanie ramieniem dysku sensomotorycznego	27
24. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	28
25. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	29
26. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego w części środkowej	30
27. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję rotacji wewnętrznej w stawie ramiennym	31
28. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję odwiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	32
29. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia horyzontalnego w st. ramiennym	33
30. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia w st. ramiennym	34
31. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję rotacji zew. w st. ramiennym	35
32. Obwodzenie stawu ramiennego w ortezie zegarowej stawu łokciowego	36
33. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – „czesanie włosów”	37
34. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem szmatki I	38
35. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – picie ze szklanki	39
36. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – przelewanie wody	40
37. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – odkładanie kubka z półki na półkę	41
38. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – otwieranie szafek	42
39. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – witanie się przez podawanie ręki	43
40. Ćwiczenie – wycieranie naczyń	44
41. Ćwiczenie posługiwania się sztućcami	45
42. „Chwytywanie ucha”	46
43. Przesuwanie ręki po ścianie w kierunku góra-dół	47
44. Przenoszenie kija za głowę	48
45. Przenoszenie ręki w tył, siedząc na krześle	49
46. Dynamiczny balans	50
47. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyny dolnej	51
48. Funkcjonalne rozciągnięcie taśmy mięśniowej przedniej m.in. mięśnia prostego uda	52
49. Przysiad jednoonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	53
50. „Jaszczurka”	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.

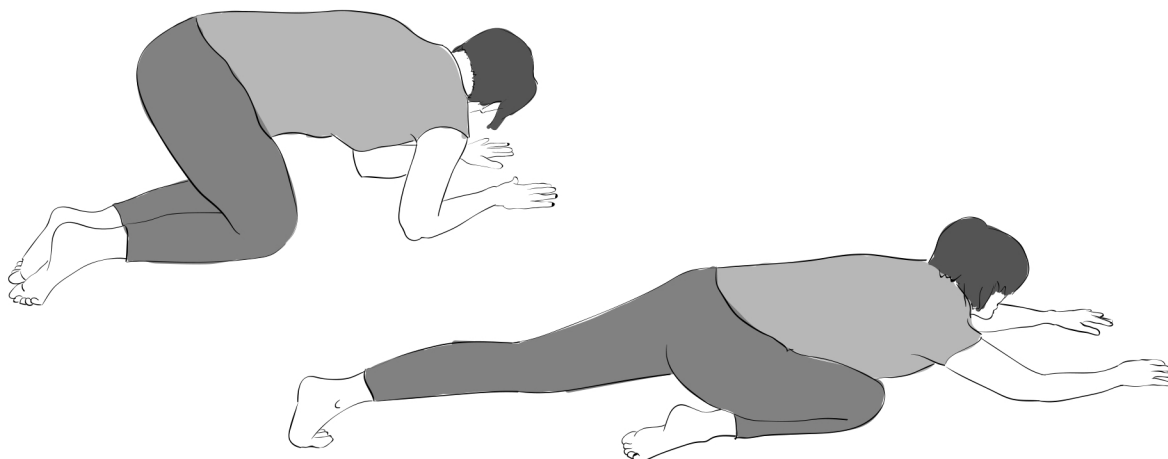
.....

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.

.....

.....

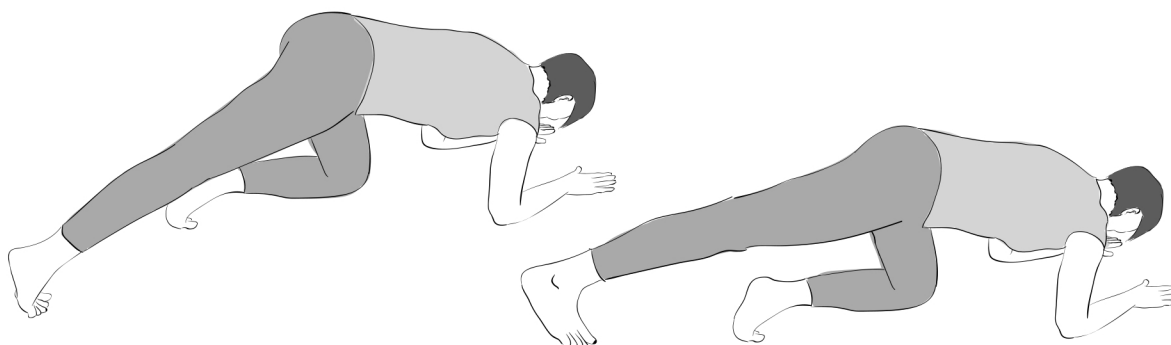
.....

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 podłoże.
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 podłożu, 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