

Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu

endoprotezoplastyki głowy kości promieniowej

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

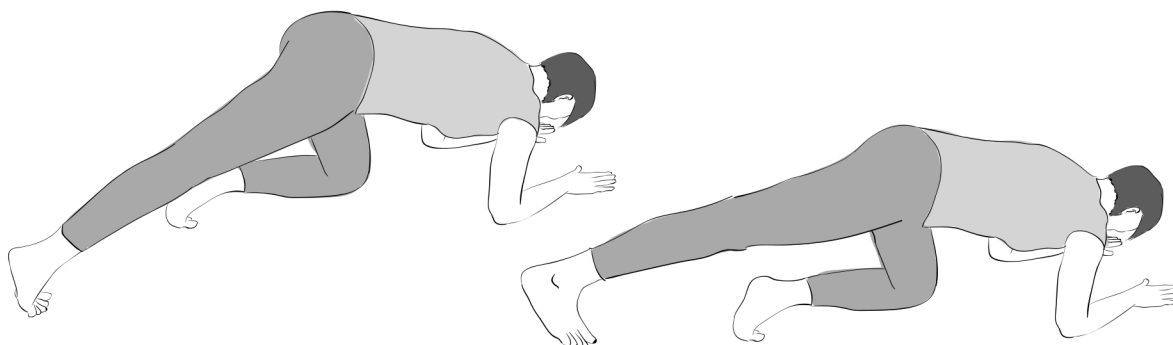


Spis treści

1. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	5
2. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	6
3. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	7
4. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	8
5. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	9
6. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	10
7. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	11
8. Ćwiczenie manualne – nawracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	12
9. Ćwiczenie manualne – odwracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	13
10. Odwracanie i nawracanie przedramienia, ćwiczenie z wykorzystaniem stołu do ćwiczeń manualnych	14
11. Ćwiczenie czynne – zgięcie dłoniowe nadgarstka	15
12. Ćwiczenie czynne – zgięcie grzbietowe nadgarstka	16
13. „Semafor” I	17
14. „Semafor” II	18
15. „Mieszanie wody”	19
16. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą I	20
17. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą II	21
18. Propriocepcja i stabilizacja stawie łokciowego	22
19. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	23
20. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	24
21. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	25
22. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	26
23. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	27
24. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka I	28
25. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka II	29
26. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka III	30
27. Zbieranie pęsetą kawałków papieru	31
28. Kowal	32
29. Technika ślizgu dopromieniowego szeregu bliższego k. nadgarstka ze zgięciem grzbietowym wg Mulligana	33
30. „Koszyczek”	34
31. Mobilizacja ślizgu dopromieniowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	35
32. Mobilizacja ślizgu dołokciowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	36
33. Mobilizacja ślizgu dogrzbietowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	37
34. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	38
35. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	39
36. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	40
37. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	41
38. Podpór postawny bokiem na piłce gimnastycznej	42
39. Przesuwanie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	43
40. Ćwiczenia wzmacniające mięsień dwugłowy ramienia	44
41. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	45
42. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję rotacji wewnętrznej w stawie ramiennym	46
43. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję odwiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	47
44. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia horyzontalnego w st. ramiennym	48
45. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia w st. ramiennym	49
46. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję rotacji zew. w st. ramiennym	50
47. Ćwiczenie czynne stawu łokciowego w ortezie zegarowej I	51
48. Ćwiczenie czynne stawów ręki w ortezie zegarowej II nadgarstka	52
49. Przenoszenie ręki w tył siedząc na krześle	53
50. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyny dolnej	54

pieczętka	Dynamiczne wzmocnienie mięśni prostowników stawu biodrowego	1
-----------	--	----------

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.

.....

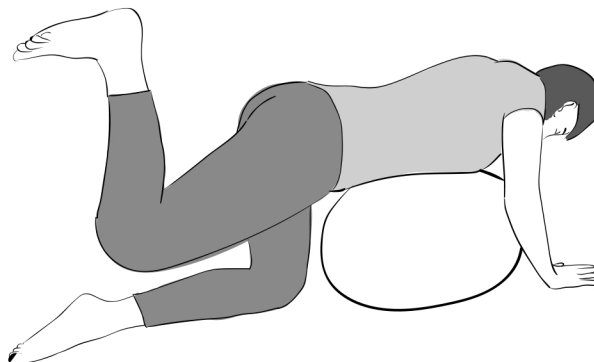
Data

Podpis

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, połącz 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, utrzymaj 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 utrzymaj 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