

SKOLIOZY

Pakiet ćwiczeń nr 1



Spis treści

1. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	5
2. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	6
3. Trójwymiarowe (diagonalne) wzmacnianie mięśni kręgosłupa	7
4. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	8
5. Wzmacnianie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej	9
6. Neuromobilizacja nerwu kulszowego oraz zawartości kanału kręgowego w pozycji siedzącej	10
7. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	11
8. Mobilizacja dobozna kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	12
9. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	13
10. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej	14
11. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	15
12. Automobilizacja boczna kręgosłupa	16
13. Wciskanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa	17
14. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	18
15. Uelastycznianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa w klęku jednonóż	19
16. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	20
17. Rotacje tułowia	21
18. Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmacnianie mięśni brzucha	22
19. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	23
20. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	24
21. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	25
22. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	26
23. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	27
24. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	28
25. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	29
26. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	30
27. Bierne rozciąganie mięśni zginających staw biodrowe	31
28. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	32
29. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	33
30. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	34
31. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	35
32. „Struna”	36
33. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	37
34. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	38
35. Rozciąganie mięśni karku oraz mobilizacja rotacji kręgosłupa szyjnego	39
36. Rozciąganie mięśni międzyłopatkowych w futrynie drzwi	40
37. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	41
38. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	42
39. Pozycja korekcyjna skoliozy dwułukowej w pozycji leżącej	43
40. Rozciąganie boczno-pasma mięśniowo-powięziowego tułowia	44
41. Korekcja skoliozy dwułukowej „w drzwiach”	45
42. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej	46
43. Automobilizacja zgięcia doboznego kręgosłupa	47
44. Korekcja skoliozy dwułukowej w pozycji leżącej	48
45. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	49
46. Reedukacja właściwej postawy ciała w pozycji na czworakach	50
47. Intensywny trening mięśni skośnych brzucha, pośladkowego średniego, przywodzących oraz odwodzących w stawach biodrowych	51
48. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	52
49. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	53
50. Rozciąganie przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	54

pieczętka	Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	1
-----------	--	----------

Cel: Rozciągnięcie taśmy mięśniowo-powięziowej po bocznej stronie tułowia oraz ud. Mobilizacja zgięcia dobowcznego kręgosłupa. Pozycja może zmniejszać lub eliminować całkowicie objawy bólu promieniującego w dyskopatii.

1. Całe ciało łącznie z rękoma i nogami zegnij do boku (w przykładzie na rysunku obok – w lewo) i wygnij w „łuk”.
2. Lewą ręką chwyć za nadgarstek prawej ręki.
3. Prawą nogę skrzyżuj nad lewą nogą, zwiększając tym samym zakres wygięcia.
4. Pozycja jw. z maksymalnym wypchnięciem miednicy do boku i przesunięciem kończyn dolnych i górnych w kierunku przeciwnym.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

W przykładzie na rysunku: lewą dłońią obejmij prawą i ciągnąc do siebie, pogłębiaj zgięcie górnej części tułowia w lewo. Obie kończyny przesuwaj w lewo. Na koniec, gdy wykonasz już ruch w możliwie jak największym zakresie, prawa noga skrzyżuje się nad lewą. W pozycji rozciągnięcia staraj się spokojnie i miarowo oddychać. Po kilku spokojnych, głębokich oddechach możesz spróbować powrócić do pogłębiania wychylenia w bok, poruszając kończynami ponownie w lewo. Wytrzymaj kilkadziesiąt sekund w maksymalnej pozycji końcowej, a następnie powrót do pozycji umożliwiającej pełne rozluźnienie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
30–60 sekund	2–3x	30–60 sekund	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Średnie uczucie rozciągania po prawej stronie tułowia, miednicy i uda. W efekcie poprawienie zakresu zgięcia dobowcznego tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku centralizacji bólu promieniującego pozycję należy uzupełniać o skonsultowane z fizjoterapeutą, odpowiednie dynamiczne ćwiczenia centralizujące również objawy bólowe (np. zgięcie dobowczne tylko w jedną stronę).

.....

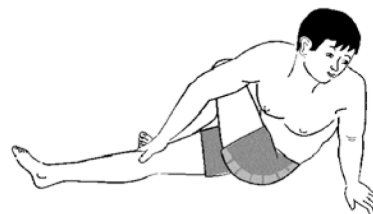
Data

Podpis

pieczętka	Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	2
-----------	--	----------

Cel: Zwiększenie zakresu ruchu rotacji kręgosłupa (w przykładzie na rysunku obok w prawą stronę). Globalna mobilizacja stawów kręgosłupa – z centrum na połączeniu lędźwiowego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

1. Usiądź na podłodze z jedną nogą wyprostowaną.
2. Drugą nogę zegnij w stawach biodrowym i kolanowym, a jej stopę przełóż za kolano nogi wyprostowanej, a następnie oprzyj na podłodze.
3. Staraj się utrzymać prosto tułów, obracając go w stronę przeciwną do wyprostowanej nogi i podpierając ręką na podłodze.
4. Drugą ręką zablokuj pozycję rotacji, przytrzymując ramieniem kolano/udo zgiętej nogi.
5. Głowę skręć w tym samym kierunku co tułów.
6. Pozycja jw., lecz pogłębiona do momentu pojawienia się uczucia rozciągania w pośladkach lub do końca istniejącego zakresu ruchu kręgosłupa.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ramieniem blokującym rotację tułowia naciskaj na kolano/udo ugiętej nogi. Tułowiem, głową, a nawet wzrokiem wspomagaj ten ruch, dokręcając (spoglądając) jeszcze bardziej w kierunku wykonywanej rotacji. Pogłębianie rotacji zawsze wykonuj na wydechu. W trakcie wdechu lekko rozluźnij napięcie. Po serii powtórzeń, ćwiczenie wykonaj w drugą stronę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5x 5–15 sekund rozciągnięcie	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Znaczące uczucie rozciągania mięśni pośladkowych w ugiętej nodze. Uczucie rozciągania o średnim natężeniu wzdłuż całej osi kręgosłupa aż po odcinek szyjny.

ZALECENIA DODATKOWE

W trakcie wykonywania ćwiczenia mogą pojawić się słyszalne efekty mobilizacji stawów kręgosłupa – tj. kliknięcia, chrupnięcia itp., szczególnie w środkowym odcinku kręgosłupa.

.....

.....

.....

.....

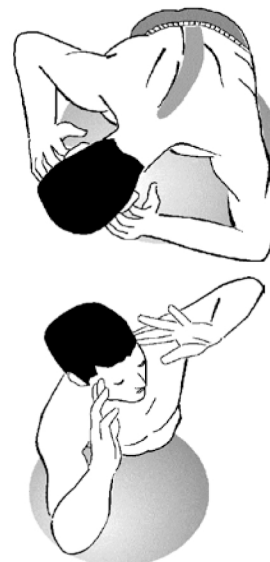
Data

Podpis

pieczętka	Trójwymiarowe (diagonalne) wzmocnienie mięśni kręgosłupa	3
-----------	---	----------

Cel: Trójwymiarowe, funkcjonalne wzmocnienie mięśni szyjnego, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa. W trakcie ćwiczenia mobilizowane są także stawy międzykręgowe.

1. Pozycja leżenie na brzuchu na dużej piłce rehabilitacyjnej: im dalej wysuniesz górną część ciała do przodu, tym trudniejsze będzie ćwiczenie.
2. Dodatkowo możesz podparć się stopami z tyłu o ścianę.
3. Koniuszkami palców obu rąk dotykaj skroni, łokcie rozstaw szeroko na boki.
4. Górną część ciała wychyl do przodu przed piłkę i obróć nieco w bok, tak jakbyś chciał spojrzeć za piłkę.
5. Tułów unieś do góry po skosie w stronę przeciwną do pozycji wyjściowej.
6. Pamiętaj, aby miednica przylegała mocno do piłki.
7. Stopami dociskaj do ściany.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przy wykonywaniu ćwiczenia zawsze napinaj równocześnie mięśnie brzucha. Dzięki temu zmniejszy się tendencja do pogłębiania lordozy lędźwiowej w trakcie ćwiczenia. Dynamiczny ruch dotyczy głównie kręgosłupa w odcinku piersiowym, gdy miednica i brzuch spoczywają na piłce. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wykonuje wówczas pracę statyczną. Wykonuj ćwiczenie płynnie i powoli, przede wszystkim przy powrocie do pozycji wyjściowej. Górna część ciała nie może po prostu opadać, ruch powinien być w pełni kontrolowany.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5-10x	1-3x na stronę	1-3 minuty	70-80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku (pracy) o średnim i znacznym natężeniu mięśni, głównie górnej – tj. piersiowej części grzbietu (zależnie od wysokości podparcia tułowia na piłce).

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku niestabilności kręgosłupa ćwiczenie wolno wykonywać po konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutą oraz w ograniczonym zakresie ruchu kręgosłupa. Należy stosować także mniejszą ilość powtórzeń.

.....

Data

Podpis