

# Rehabilitacja korekcyjna wad stóp

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

---

FORUM

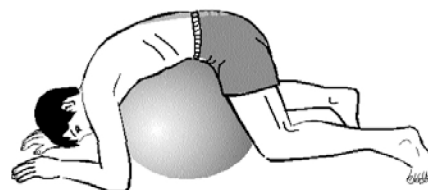
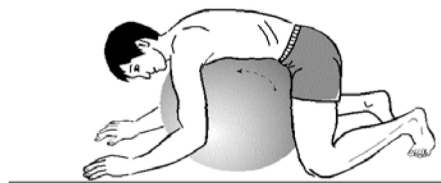
## Spis treści

1. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	5
2. „Struna”	6
3. Wstawanie z pozycji siadu skrzyżnego	7
4. Podskoki z piłką między kolanami	8
5. Klaskanie stopami	9
6. Naprzemienne rotowanie kolan do wewnątrz	10
7. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz	11
8. Rowerek z chusteczką	12
9. Zwijanie kocyka/ręcznika stopami	13
10. Pisanie stopami	14
11. Naciąganie stopami gumy z pisakiem	15
12. Chwytywanie przedmiotów palcami stóp z rzutem	16
13. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	17
14. Dynamiczny trening równowagi i propriocepcji na małej trampolinie gimnastycznej	18
15. Korekta wysklepienia podłużnego oraz ćwiczenie podszwowych mięśni stopy	19
16. Zginanie i prostowanie palców stóp	20
17. Rozciąganie łydki	21
18. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	22
19. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	23
20. Wałkowanie	24
21. Statyczny balans	25
22. Dynamiczny balans	26
23. Supinacja stopy – ćwiczenie z oporem	27
24. Pronacja stopy – ćwiczenie z oporem	28
25. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	29
26. Masaż stopy, ćwiczenie z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	30
27. Rolowanie okrężne stopy	31
28. Relaksacja mięśni stopy z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	32
29. Odwodzenie palucha – ćwiczenie z taśmą nieelastyczną	33
30. Odwodzenie palucha – ćwiczenie z taśmą elastyczną	34
31. Utrzymanie piłeczki między palcami stóp	35
32. Rozciąganie taśmy	36
33. Odginanie palca	37
34. Podniesienie stopą markera	38
35. „Plecionka”	39
36. Rozciąganie palucha o nogę krzesła	40
37. Podarcie ręcznika papierowego	41
38. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	42
39. Stretching pasywny mięśnia piszczelowego przedniego w pozycji leżenia bokiem	43
40. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	44
41. Trening wzmacniający mięśnie międzyłopatkowe na piłce gimnastycznej	45
42. Trening równoważny w siedzeniu na stabilizacyjnej piłce gimnastycznej	46
43. Toczenie piłeczki stopą	47
44. Uciskanie książki palcami stóp	48
45. Wałkowanie laski gimnastycznej stopą	49
46. Zgięcia i wyprosty stopy oraz palców stóp	50
47. Inwersja i ewersja stóp	51
48. Rysowanie ósemek stopami w powietrzu	52
49. Rowerek jednonóż	53
50. Dynamiczny trening kończyn dolnych w leżeniu na plecach	54

pieczętka	<b>Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej</b>	<b>1</b>
-----------	--	----------

**Cel:** Rozluźnienie oraz rozciągnięcie tkanek miękkich grzbietu – głównie w odcinku lędźwiowym. Odciążenie i rozszerzenie przestrzeni oraz otworów międzykręgowych (tzw. trakcja lub dystrakcja) kręgosłupa lędźwiowego.

1. Połóż się przodem (na brzuchu) na dużej piłce gimnastycznej. Pozycja ciała powinna przypominać pozycję „na czworakach”. Kolana spoczywają na podłożu. Dłonie oprzyj na podłodze – z przodu piłki.
2. Przetocz ciało na piłce do przodu, aż do momentu oparcia się łokciami na podłodze.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Z pozycji wyjściowej przetaczaj powoli i płynnie ciało na piłce gimnastycznej, aż do momentu oparcia przedramion wraz z łokciami na podłożu. Utrzymaj tę pozycję kilka, kilkanaście sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x	2–3x	30–60 sekund	20–40%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie łagodnego rozciągania tkanek w okolicy lędźwiowej grzbietu i dolnym odcinku kręgosłupa. W niektórych przypadkach schorzeń z bólem o charakterze korzeniowym (rwa kulszowa) ćwiczenie to może przynosić natychmiastową ulgę i zmniejszenie, a nawet eliminację dolegliwości (np. w przypadku stenozy, tj. zwężenia kanału kręgowego lub otworów międzykręgowych).

#### ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku nasilenia się objawów podczas wykonywania ćwiczenia przez osoby z bólami korzeniowymi (rwa kulszowa) ćwiczenia tego nie wolno wykonywać. Należy skonsultować się wówczas z fizjoterapeutą w celu ustalenia odpowiednich i dobranych indywidualnie ćwiczeń.

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>„Struna”</b>	<b>2</b>
-----------	-----------------	----------

**Cel:** Poprawa siły mięśni posturalnych, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: stanie na baczność, KKG ułożone wzdłuż tułowia.
2. Ruch: napięcie mięśni KKD, brzucha, ściągnięcie mm. pośladkowych – przejście do wysokiego wspięcia na palce.
3. Utrzymanie pozycji przez 5–10 sek.
4. Rozluźnienie – powrót do PW.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań na baczność, ręce ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj wspięcie na palce, tak wysoko, jak możesz, nie tracąc równowagi. Ściągnij pośladki i staraj się utrzymać pozycję przez 5–10 sek. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5x	1–2x	–	40–50%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalne napięcie – wysiłek mięśni posturalnych.

#### ZALECENIA DODATKOWE

**Ćwicz najlepiej boso, stojąc przed lustrem, podczas całego ćwiczenia kontroluj pracę – napięcie mięśni. Oddychaj spokojnie. Ćwiczenie można utrudnić, wykonując podczas wspięcia na palce wdech nosem i utrzymując pozycję przez 5–10 sek., a następnie, robiąc wydech ustami, wrócić do pozycji wyjściowej.**

.....  
 .....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Wstawanie z pozycji siadu skrzyżnego</b>	<b>3</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Korekcja koślawości kolan. Wzmocnienie mięśni kończyn dolnych.

1. Usiądź skrzyżnie przed krzesłem.
2. Ręce proste wyciągnij w kierunku oparcia krzesła i chwyć za nie.
3. Powoli i ostrożnie przejdź z pozycji siedzącej do stania.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Z pozycji siadu skrzyżnego wstań do pozycji pionowej, pomagając sobie rękoma. Ćwiczenie wykonuj powoli i dokładnie. Podczas wstawania nie powinno odczuwać się bólu w stawach kolanowych.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5x	1-2x	60 sekund	80-90%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Korekcja mechaniczna koślawości kolan. Wzmocnienie mięśni nóg, a szczególnie ud.

#### ZALECENIA DODATKOWE

Im wolniej wykonujemy ćwiczenie, tym jest ono efektywniejsze.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis