

Rehabilitacja w zespole rzepkowo-udowym

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

The logo for 'FORUM' is centered within a diamond-shaped frame. The frame is composed of multiple overlapping, concentric diamond shapes, creating a mesh-like effect. The text 'FORUM' is written in a bold, white, sans-serif font across the center of the diamond.

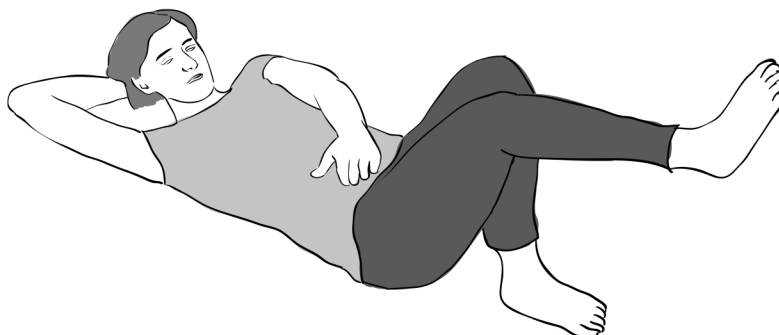
FORUM

Spis treści

1. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	5
2. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	6
3. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	7
4. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	8
5. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	9
6. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	10
7. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	11
8. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	12
9. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	13
10. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	14
11. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	15
12. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	16
13. „Struna”	17
14. „Deska”	18
15. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	19
16. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	20
17. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	21
18. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	22
19. Izometryczna praca mięśnia czworogłowego	23
20. Wznosy prostej nogi	24
21. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (z tylnej strony nogi)	25
22. Ściskanie piłki nogami	26
23. Wzmacnianie mięśni uda	27
24. Przysiad przy ścianie	28
25. Wchodzenie na stopień i schodzenie ze stopnia bokiem	29
26. „Zapasy z piłką”	30
27. „Trening jeźdźca”	31
28. „Foczka przy drabince”	32
29. Chwytywanie piłki nogami	33
30. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	34
31. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	35
32. „Y” w leżeniu bokiem	36
33. Wzmacnianie mięśni odwodzących udo z taśmą elastyczną	37
34. Dynamiczny trening mięśni pośladkowych średnich	38
35. Ćwiczenie zapobiegające przykurczom przywiedzeniowym w stawie biodrowym	39
36. Relaksacja mięśni odwodzących staw biodrowy	40
37. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	41
38. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	42
39. Statyczny balans	43
40. Dynamiczny balans	44
41. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	45
42. Ćwiczenie wzmacniające siłę mięśni kończyn dolnych i pośladków – rozciąganie taśmy elastycznej w leżeniu przodem	46
43. Rysowanie ósemek stopami w powietrzu	47
44. Rowerek jednonóż	48
45. Dynamiczny trening kończyn dolnych w leżeniu na plecach	49
46. „Zabierz chustkę”	50
47. Zginanie stawu kolanowego na piłce w leżeniu bokiem	51
48. Mobilizacja stawów kolanowych – zgięcie i wyprost kolana ze stopą na piłce	52
49. Zginanie i prostowanie nóg – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	53
50. Ósemki stopą – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	54

pieczętka	Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni skośnych brzucha, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: leżenie tyłem, KKD zgięte w sst. kolanowych, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokość bioder, jedna KG zgięta i ułożona dłońią pod potylicą, druga KG wyprostowana wzdłuż tułowia.
2. Ruch: uniesienie górnej części tułowia z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej KG w przód oraz uniesieniem przeciwnej KD – egzekwowanie oporu ręka – udo.
3. Wydech ustami i utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, ugnij oba kolana, opierając stopy o podłoże na szerokość bioder. Jedną rękę ugnij w łokciu i załóż za głowę, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej ręki po skosie w przód oraz uniesieniem przeciwnej nogi, oporując ręką kolano. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, biorąc wdech nosem, połącz się z powrotem na plecach. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5x na każdą stronę)	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy wykonywać w wolnym tempie, po każdym etapie napinania mięśni ma nastąpić pełne rozluźnienie ciała. Łokieć zgiętej ręki powinien mieć stały kontakt z podłożem, a wzrok być skierowany w górę. Ręka znajdująca się pod głową odciąża odcinek szyjny kręgosłupa, w sytuacji gdy pojawią się bóle szyi, ćwiczenie należy przerwać.

.....

.....

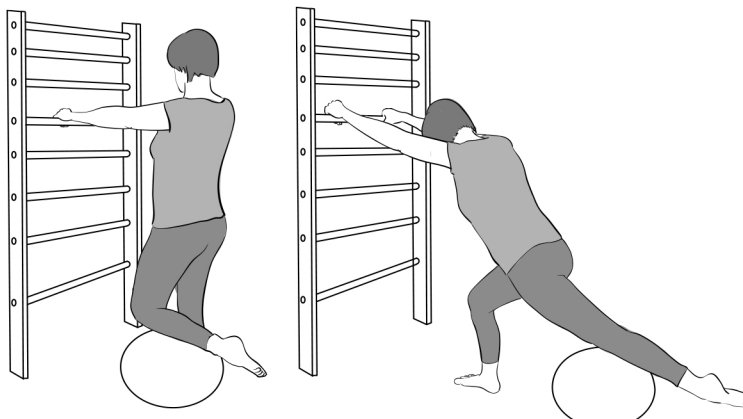
Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	2
-----------	---	----------

Cel: Normalizacja napięcia mięśni zginających stawy biodrowe, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka prostych 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 pochyleniem 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 pochylenia 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.

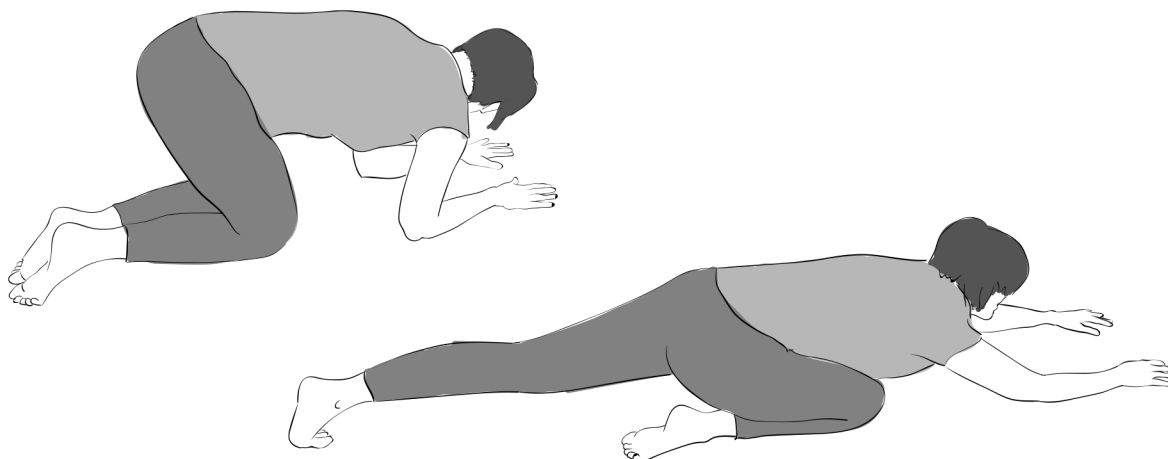
.....

Data

Podpis

pieczętka	Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	3
-----------	---	----------

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