

Wady klatki piersiowej

ĆWICZENIA I KINESIOLOGY
TAPING



Spis treści

Wady klatki piersiowej	5
Klatka piersiowa kurza (<i>pectus carinatum</i>)	5
Propozycje ćwiczeń – KLATKA PIERSIOWA KURZA	5
Ćwiczenie nr 1: Ćwiczenie oddechowe ze stymulacją rękoma terapeuty	5
Ćwiczenie nr 2: Ćwiczenie oddechowe ze stabilizacją klatki piersiowej	6
Ćwiczenie nr 3: Ćwiczenie oddechowe z użyciem elastycznej taśmy	7
Ćwiczenie nr 4: Ćwiczenie oddechowe z oporem	8
Ćwiczenie nr 5: Ćwiczenie oddechowe z oporem	8
Ćwiczenie nr 6: Ćwiczenie oddechowe z przyborem	9
Ćwiczenie nr 7: Ćwiczenie oddechowe na piłce	10
Ćwiczenie nr 8: Ćwiczenie wzmacniające mięśnie piersiowe	11
Ćwiczenie nr 9: Ćwiczenie wzmacniające mięśnie piersiowe w pozycji antygravitacyjnej	12
Ćwiczenie nr 10: Ćwiczenie z taśmą w pozycji antygravitacyjnej	13
Ćwiczenie nr 11: Ćwiczenie wzmacniające mięśnie klatki piersiowej	14
Ćwiczenie nr 12: Ćwiczenie mobilizujące odcinek piersiowy kręgosłupa	15
Klatka piersiowa lejkowata (<i>pectus excavatum</i>)	17
Propozycje ćwiczeń – KLATKA PIERSIOWA LEJKOWATA	17
Ćwiczenie nr 1: Ćwiczenie oddechowe ze stymulacją rękoma terapeuty	17
Ćwiczenie nr 2: Ćwiczenie oddechowe ze stabilizacją bocznej ściany klatki piersiowej	18
Ćwiczenie nr 3: Ćwiczenie oddechowe w pozycji antygravitacyjnej	19
Ćwiczenie nr 4: Ćwiczenie oddechowe w klęku podpartym	19
Ćwiczenie nr 5: Ćwiczenie rozciągające mięśnie klatki piersiowej	20
Ćwiczenie nr 6: Ćwiczenie oddechowe z piłką	21
Ćwiczenie nr 7: Ćwiczenie oddechowe z piłką w siadzie na piętach	22
Ćwiczenie nr 8: Ćwiczenie oddechowe z taśmą	23
<i>Kinesiology Taping</i> w wadach postawy i skoliozach	24
Przykładowe aplikacje stosowane w pediatrii	24
1. Technika mięśniowa na mięsień najszerzy grzbietu	24
2. Technika funkcjonalna na odwiedzone łopatki	25
3. Technika mięśniowa na mięsień czworoboczny – część zstępująca	27
4. Technika mięśniowa na MOS	27
5. Technika mięśniowa dla mięśnia prostownika grzbietu	29
6. Przepuklina rdzeniowo-oponowa	30
Piśmiennictwo	33

Wady klatki piersiowej

Klatka piersiowa kurza (*pectus carinatum*)

Jest to wada rozwojowa klatki piersiowej polegająca na zniekształceniu żeber i mostka, charakteryzującym się silnym uwypukleniem mostka do przodu, podobnie jak u ptaków. Wyróżnia się postać krótką – obejmującą wypuklenie rękojeści mostka oraz postać długą – dotyczącą trzonu, rękojeści i wyrostka mieczykowatego mostka. Najczęściej wada jest wynikiem przebytej krzywicy [6].

Postacie klatki
piersiowej kurzej

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ – KLATKA PIERSIOWA KURZA

Ćwiczenie nr 1: Ćwiczenie oddechowe ze stymulacją rękoma terapeuty

Cel: Poprawa ruchomości i kształtu klatki piersiowej, zwiększenie pojemności życiowej i wentylacji płuc, wzmocnienie mięśni oddechowych.



A

B

Pozycja wyjściowa:

1. Leżenie tyłem.
2. Na klatce piersiowej dziecka położony woreczek.
3. Terapeuta przykłada dłonie z boku klatki piersiowej ćwiczącego.

Sposób wykonania: Dziecko nabiera powietrza w miejscu przyłożonych dłoni.

Uwagi: Umieszczenie woreczka na klatce piersiowej dziecka stanowi element stabilizacji, której celem jest obciążenie żeber i mostka oraz niedoprowadzenie do uwypuklenia się przedniej ściany klatki piersiowej. W czasie ćwiczenia dziecko nie powinno odrywać barków od podłoża. Terapeuta, uciskając klatkę piersiową, wspomaga wydech.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
1 cykl oddechowy	7x	10 s	60–70%

Przed ćwiczeniami oddechowymi naucz dziecko pełnego, przedłużonego i głębokiego wydechu, który pozwoli mu kontrolować jakość wykonywanych ćwiczeń.

Po zdobyciu umiejętności kierowania powietrza do bocznej ściany klatki piersiowej ćwiczenie może być wykonywane bez woreczka (ryc. B).

Oczekiwany efekt: Korekcja zniekształcenia, uwypuklenie bocznej ściany klatki piersiowej w fazie wdechu i utrzymanie korekcji w trakcie powolnego wydychania powietrza.

Ćwiczenie nr 2: Ćwiczenie oddechowe ze stabilizacją klatki piersiowej

Cel: Poprawa ruchomości i kształtu klatki piersiowej, zwiększenie pojemności życiowej i wentylacji płuc, wzmocnienie mięśni oddechowych.

Pozycja wyjściowa:

1. Leżenie tyłem.
2. Terapeuta przykładą dłonie do mostku ćwiczącego.

Sposób wykonania: Dziecko nabiera powietrza, uwypuklając boczną ścianę klatki piersiowej.



Uwagi: Ręce terapeuty stabilizują klatkę piersiową dziecka, tak aby się ona nie uwypuklała. W czasie ćwiczenia dziecko nie powinno odrywać barków od podłoża.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
1 cykl oddechowy	7x	10 s	60–70%

Oczekiwany efekt: Uczucie rozciągania bocznych ścian tułowia.

Ćwiczenie nr 3: Ćwiczenie oddechowe z użyciem elastycznej taśmy

Cel: Poprawa ruchomości i kształtu klatki piersiowej.

Pozycja wyjściowa:

1. Leżenie tyłem.
2. Klatka piersiowa przepasana taśmą.
3. Końce taśmy trzymane w dłoniach.



Sposób wykonania: Dziecko nabiera powietrza, uwypuklając boczną ścianę klatki piersiowej oraz przeciwstawiając się oporowi taśmy.

Uwagi: Głowa, barki oraz miednica powinny znajdować się w jednej linii.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
1 cykl oddechowy	7x	10 s	60–70%

Oczekiwany efekt: Uczucie rozciągania bocznych ścian tułowia, korekcja zniekształcania.