

Bóle przeciążeniowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa



PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

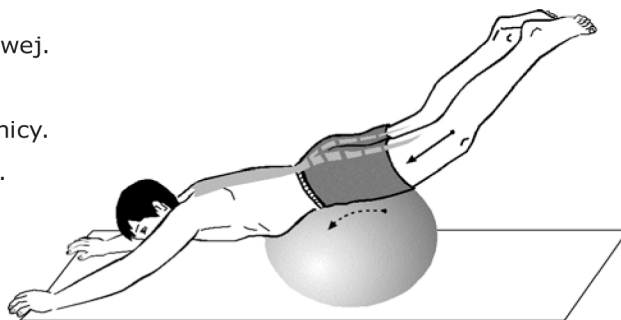
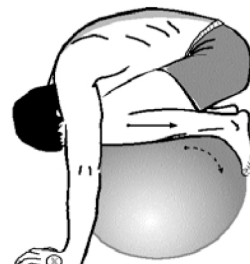
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	6
3. „Chodziarz”	7
4. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	8
5. „Krzesło fakira”	9
6. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	10
7. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	11
8. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	12
9. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	13
10. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	14
11. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	15
12. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	16
13. Trójwymiarowe (diagonalne) wzmacnianie mięśni kręgosłupa	17
14. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	18
15. Mobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych	19
16. Wzmacnianie mięśni brzucha	20
17. Wzmacnianie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej	21
18. Klasyczne „brzuszki”	22
19. Neuromobilizacja nerwu kulszowego oraz zawartości kanału kręgowego w pozycji siedzącej	23
20. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	24
21. Wzmacnianie dolnego pasma mięśni brzucha	25
22. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	26
23. Rozciąganie mięśni i powięzi w odcinku lędźwiowym	27
24. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej	28
25. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	29
26. Mobilizacja doboczna kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	30
27. Symetryczne wzmacnianie prostowników kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	31
28. Pozycja „embriona”	32
29. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	33
30. Funkcjonalny trening stabilności pozycji siedzącej	34
31. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach	35
32. Mobilizacja rozciągliwości tkanek układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała	36
33. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	37
34. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	38
35. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	39
36. Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha	40
37. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	41
38. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniejednonóż	42
39. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	43
40. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej	44
41. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	45
42. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wyroku	46
43. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	47
44. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	48
45. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	49
46. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	50
47. Automobilizacja połączenia szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa	51
48. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	52
49. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	53
50. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostów kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz brzucha. Poprawa koordynacji mięśniowej oraz ruchowej. Poprawa równowagi.

1. Pozycja siadu klęcznego (siad na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wyprostuj, dłonie oprzyj na podłodze, z przodu, przed piłką.
3. Ciało ułóż w pozycję embriona.
4. Prostując tułów, przejdź do pozycji końcowej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wyprostuj.
6. Podeprzyj tułów na piłce, w okolicy miednicy.
7. Dłonie pozostaw nieruchomo na podłodze.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przejdźcie z pozycji wyjściowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na końcu wyprostowanej pozycji. Po przejściu do pozycji embriona i przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia rozluźnij na chwilę wszystkie mięśnie. Każdą pozycję powtarzaj 10 razy w serii.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Podczas przyciągania piłki (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy odsuwaniu piłki (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

ZALECENIA DODATKOWE

Uważaj na zawroty głowy, mroczki przed oczami itp. Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, aby podobne objawy nie występowały!

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	„Chodziarz”	3
-----------	--------------------	----------

Cel: Poprawa krążenia w całym organizmie. Ogólna rozgrzewka dla całego narządu ruchu. Przy obszernych ruchach także łagodna mobilizacja rotacyjna kręgosłupa.

1. Chodzenie w miejscu z wymachiwaniem rękami w kierunkach przeciwnych do ruchu jednoimiennych kończyn dolnych.
2. Prawa ręka i lewa noga są jednocześnie raz z przodu, raz z tyłu.
3. Utrzymuj prawidłową, wyprostowaną postawę ciała.
4. Pozycja wyjściowa odpowiada pozycji końcowej. Pozycje kończyn zmieniają się naprzemiennie.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Płynny, naprzemienny ruch rąk i nóg, jak przy intensywnym marszu. Nogi unosimy tym wyżej, im bardziej intensywne ma być ćwiczenie. Podobnie z rękoma, im większe wymachy, tym większa intensywność ćwiczenia. Im większa rotacja tułowia, tym większa mobilizacja jego stawów.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
2–3 minuty bez przerwy	1–3x	1–5 minut	30–70%

OCZEKIWANY EFEKT

W zależności od oczekiwanych efektów, ruch niepowodujący lub powodujący uczucie wysiłku i zmęczenia. Przy obszernych ruchach kręgosłup rotuje między kończynami.

ZALECENIA DODATKOWE

U osób starszych oraz z problemami krążeniowymi ćwiczenia nie powinny powodować przekroczenia 70% wartości tętna maksymalnego (wg wskazówek opisanych we wstępie).

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis