

Zmiany zwyrodnieniowe

# KRĘGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

**FORUM**

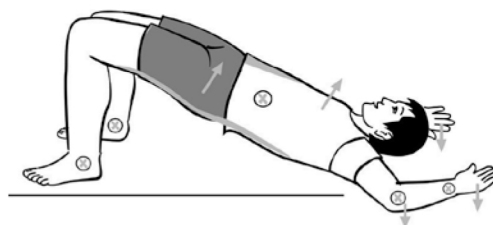
## Spis treści

|   |    |
|---|----|
| 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. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej  | 16 |
| 13. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa   | 17 |
| 14. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej   | 18 |
| 15. Wzmacnianie mięśni brzucha  | 19 |
| 16. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej                        | 20 |
| 17. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem                            | 21 |
| 18. Wzmacnianie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej   | 22 |
| 19. Klasyczne „brzuski”   | 23 |
| 20. Neuromobilizacja nerwu kulszowego oraz zawartości kanału kręgowego w pozycji siedzącej        | 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. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej                                  | 37 |
| 34. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednonóż                     | 38 |
| 35. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej  | 39 |
| 36. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia  | 40 |
| 37. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej                 | 41 |
| 38. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu klęcznego                                      | 42 |
| 39. Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby   | 43 |
| 40. Leżenie na brzuchu  | 44 |
| 41. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)   | 45 |
| 42. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa  | 46 |
| 43. Przeprosty kręgosłupa w staniu  | 47 |
| 44. Automobilizacja boczna kręgosłupa   | 48 |
| 45. Opad tułowia w przód (na krześle)   | 49 |
| 46. Leżenie przodem na piłce gimnastycznej  | 50 |
| 47. Wciskanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa  | 51 |
| 48. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej   | 52 |
| 49. Uelastycznianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa w klęku jednonóż                               | 53 |
| 50. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej                              | 54 |

|           |  |          |
|-----------|--|----------|
| pieczętka | <b>Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia</b> | <b>1</b> |
|-----------|--|----------|

**Cel:** Wzmocnienie statycznej, stabilizującej pracy mięśni pośladkowych, ud i mięśni tułowia (grzbietu oraz brzucha).

1. Leżenie na plecach.
2. Nogi ustaw w lekkim rozkroku.
3. Ręce ułóż w kształt U nad głową.
4. Miednicę unieś do góry, aż udo, pośladki i tułów znajdą się w jednej linii.
5. Pozycja jw., wytrzymaj kilka, kilkanaście sekund, dodatkowo wykonując kilkakrotnie napięcie mięśni pośladkowych, mięśni brzucha oraz ud. Ramiona dociskaj do podłoża.



### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję z uniesionymi biodrami, a następnie poprzez napięcie mięśni ustabilizuj pozycję. Pamiętaj o oddychaniu w trakcie trwania ćwiczenia.

| Powtórzenia                    | Serie ćwiczeń | Długość przerw                            | Intensywność |
|--------------------------------|---------------|---|--------------|
| 10–15x<br>5–10 sekund napięcie | 3x            | 60 sekund dodatkowo z przejściem do siadu | 60–80%       |

### OCZEKIWANY EFEKT

Wzmocnienie mięśni pośladkowych, mięśni ud oraz mięśni stabilizujących dolny tułów.

### ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

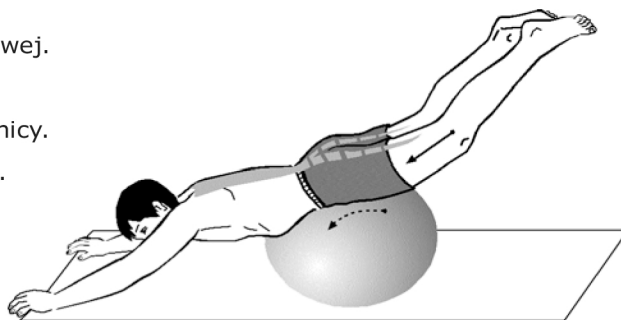
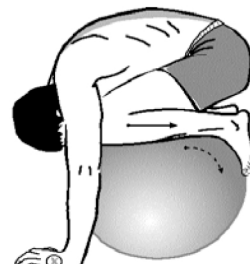
.....

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Podpis \_\_\_\_\_

|           |   |          |
|-----------|---|----------|
| pieczętka | <b>Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej</b> | <b>2</b> |
|-----------|---|----------|

**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 | <b>„Chodziarz”</b> | <b>3</b> |
|-----------|--------------------|----------|

**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<br>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