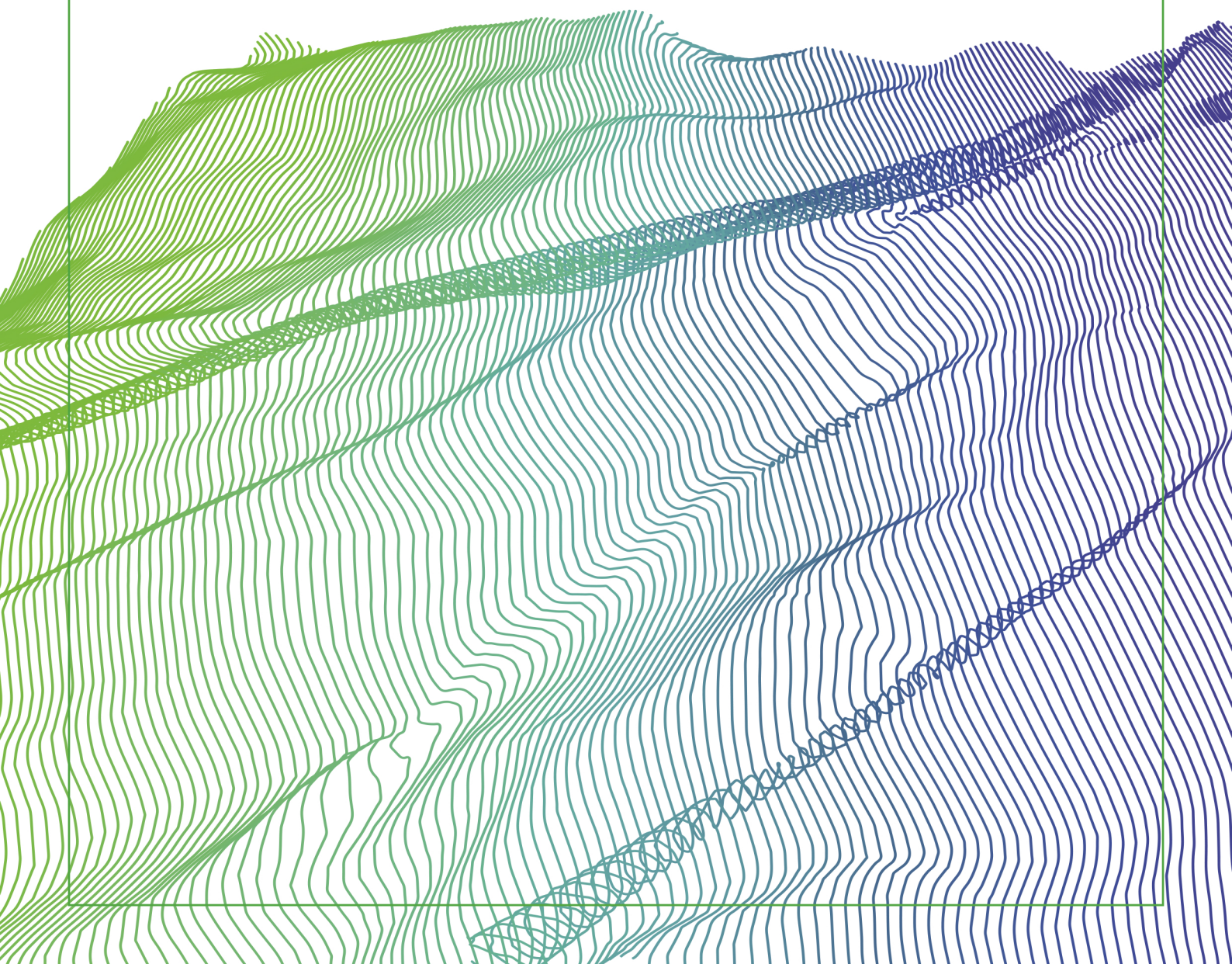


# Bóle korzeniowe w odcinku lędźwiowym *rwa kulszowa*



**Pakiet ćwiczeń nr 1**

---



## Spis treści

1. Automobilizacja wyprostna kręgosłupa, siedząc na krześle	5
2. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	6
3. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	7
4. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	8
5. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	9
6. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	10
7. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	11
8. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej	12
9. Diagonalne wzmocnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	13
10. Neuromobilizacja nerwu kulszowego oraz zawartości kanału kręgowego w pozycji siedzącej	14
11. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	15
12. Rozciąganie mięśni i powięzi w odcinku lędźwiowym	16
13. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	17
14. Mobilizacja dobozna kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	18
15. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	19
16. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	20
17. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	21
18. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	22
19. Wzmocnianie mięśni skośnych brzucha	23
20. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	24
21. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	25
22. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednonoż	26
23. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	27
24. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wyroku	28
25. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	29
26. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	30
27. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	31
28. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu klęcznego	32
29. Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby	33
30. Leżenie na brzuchu	34
31. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	35
32. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	36
33. Przeprosty kręgosłupa w staniu	37
34. Automobilizacja boczna kręgosłupa	38
35. Opad tułowia w przód (na krześle)	39
36. Leżenie przodem na piłce gimnastycznej	40
37. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	41
38. Rotacje tułowia	42
39. Izometryczne wzmocnianie mięśni posturalnych	43
40. Izometryczne wzmocnianie mięśni pośladkowych	44
41. Wzmocnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	45
42. „Struna”	46
43. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	47
44. Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej przy pomocy elastycznej taśmy do ćwiczeń	48
45. Rozciąganie boczego pasma mięśniowo-powięziowego tułowia	49
46. Automobilizacja zgięcia doboznego kręgosłupa	50
47. Reedukacja właściwej postawy ciała w pozycji na czworakach	51
48. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	52
49. Wzmocnianie zginaczy łokcia z wykorzystaniem taśmy elastycznej	53
50. Rozciąganie tylnej taśmy mięśniowo-powięziowej oraz przedniej strony stawu barkowego i klatki piersiowej	54

pieczętka	<b>Automobilizacja wyprostna kręgosłupa, siedząc na krześle</b>	<b>1</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Wzmocnienie mięśni grzbietu w odcinku piersiowym. Korekta ustawienia łopatek. Mobilizacja kręgosłupa w odcinku piersiowym i lędźwiowym.

1. Skorygowana, prosta pozycja siedząca.
2. Ręce zahacz za krawędź krzesła, tak aby ciągnęły oparcie do klatki piersiowej.
3. Klatkę piersiową wypchnij do przodu.
4. Łopatki ściągnij tak, aby między nimi „utworzyć fałdę”.
5. Napięcie mięśni grzbietu, silne ściągnięcie łopatek do kręgosłupa oraz wypchnięcie klatki piersiowej do przodu. Maksymalne pochylenie miednicy do przodu (wypchnięcie brzucha w przód). Możesz dołożyć powolne odchylenie głowy do tyłu.
6. Uczucie naprężenia i wysiłku w górnej części grzbietu między łopatkami.
7. Uczucie prostowania kręgosłupa w odcinku piersiowym i napięcia w odcinku lędźwiowym.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Płynne przejście z pozycji wyjściowej do końcowej. Ruch należy prowadzić do uczucia silnego napięcia tkanek. Przy wykonywaniu ćwiczenia pojawia się uczucie „rośnięcia”. Głowa, cały czas utrzymywana prosto, powinna znajdować się bezpośrednio nad barkami i miednicą.

Napięcie końcowe przytrzymaj kilka sekund, a następnie rozluźnij całe ciało.

Osoby pracujące w pozycji siedzącej powinny wykonywać ćwiczenie, zanim pojawią się dolegliwości bólowe – w pracy nawet co godzinę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	30–60 sekund	50–70%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Podczas wypychania klatki piersiowej do przodu niekiedy pojawiają się słyszalne i wyczuwalne „chrupnięcia” w kręgosłupie. Nie powinno to nikogo niepokoić, gdyż jest to normalny objaw mobilizacji stawów kręgosłupa.

#### ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

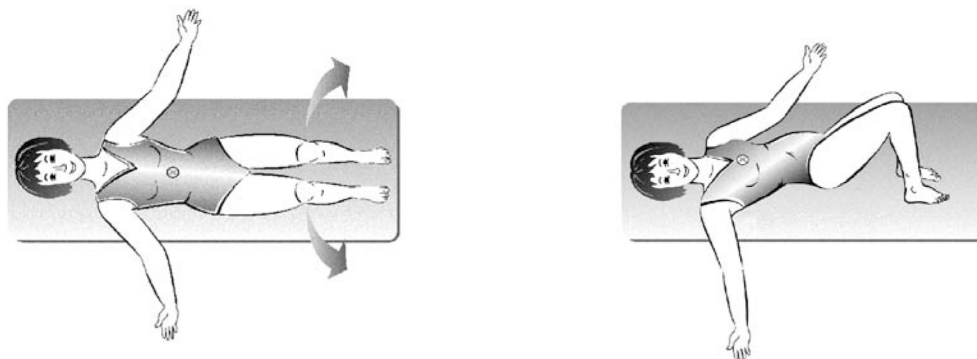
Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach</b>	<b>2</b>
-----------	--	----------

**Cel:** Poprawa ruchomości rotacyjnej całego kręgosłupa. Automobilizacja zablokowań czynnościowych stawów międzykręgowych.



1. W leżeniu na plecach ugnij nogi w stawach biodrowych i kolanowych. Złącz stopy.
2. Dla dodatkowej stabilizacji tułowia spoczywaj luźno na podłodze ręce odwiedź do kąta około 70–90°.
3. Obróć maksymalnie tułów, przenosząc kolana na jedną stronę. Stopę nogi po stronie rotacji ułóż nieruchomo na podłodze.
4. Jeżeli opanowałeś już ćwiczenie, w kolejnych powtórzeniach możesz spróbować dotknąć kolanem do podłogi.
5. Obręcz barkowa jest w tym ćwiczeniu unieruchomiona.

#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Powoli i płynnie przenoś złączone kolana naprzemiennie w jedną i drugą stronę tułowia. Stopy cały czas złączone spoczywają na podłodze. Kolana dociśnij w kierunku podłogi tak daleko, jak to możliwe bez prowokowania bólu. Pamiętaj o tym, aby ćwiczenie wykonywać powoli – od lekkiego do średniego uczucia rozciągnięcia. Nie wstrzymuj oddechu, zawsze oddychaj płynnie. Podczas ćwiczenia zwracaj uwagę, żeby kręgosłup w górnym odcinku piersiowym oraz barki stykały się z podłogą!

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x w obie strony	3x	1–3 minuty	40–50%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Ćwiczenie powinieneś odczuwać głównie w środkowej części kręgosłupa. Oczekiwanym efektem jest stopniowe zwiększanie zakresu ruchomości rotacyjnej kręgosłupa i całego tułowia.

#### ZALECENIA DODATKOWE

Pamiętaj o tym, że podczas ćwiczenia nie może wystąpić ból! Podczas wykonywania ćwiczeń mogą pojawić się słyszalne w kręgosłupie „chrupnięcia”, co jest naturalnym objawem mobilizacji stawów i nie powinno nikogo niepokoić.

.....  
 .....  
 .....

\_\_\_\_\_

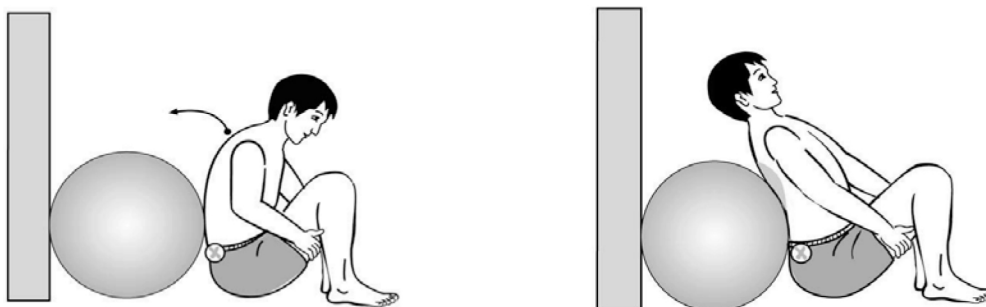
Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Delikatna mobilizacja przeprosta kręgosłupa na piłkę rehabilitacyjnej</b>	<b>3</b>
-----------	--	----------

**Cel:** Poprawa ruchomości w kierunku wyprostu we wszystkich odcinkach kręgosłupa, w szczególności przejścia piersiowo-lędźwiowego. Mobilizacja zablokowanych czynnościowych stawów kręgosłupa.



1. Siad na podłodze z ugiętymi kończynami dolnymi.
2. Plecami oprzyj się o piłkę rehabilitacyjną przystawioną do ściany.
3. Rozstaw lekko stopy i kolana.
4. Wyprostuj maksymalnie tułów, tak aby jak największa część kręgosłupa przylegała do znajdującej się za plecami piłki.
5. Pośladki oraz stopy cały czas powinny przylegać do podłoża.

#### **SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA**

Powoli wyprostuj tułów, stopniowo dociskając kolejne odcinki kręgosłupa do znajdującej się za plecami piłki rehabilitacyjnej. Pamiętaj, aby jak największa część kręgosłupa przylegała do piłki. W końcowej fazie ruchu mocno dociśnij cały kręgosłup na kilka sekund, a następnie rozluźnij mięśnie i powoli powróć do pozycji wyjściowej.

<b>Powtórzenia</b>	<b>Serie ćwiczeń</b>	<b>Długość przerw</b>	<b>Intensywność</b>
10–20x	3x	30–60 sekund między seriami	40–60%

#### **OCZEKIWANY EFEKT**

Uczucie napięcia głównie w środkowej części kręgosłupa. Poprawa zakresu ruchu wyprostu kręgosłupa. Mobilizacja zablokowanych stawów. Zmniejszenie lub eliminacja bólu kręgosłupa.

#### **ZALECENIA DODATKOWE**

Podczas wykonywania ćwiczeń początkowo mogą pojawić się słyszalne w kręgosłupie „chrupnięcia”, co jest naturalnym objawem mobilizacji stawów i nie stanowi powodu do niepokoju.

.....  
 .....  
 .....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis