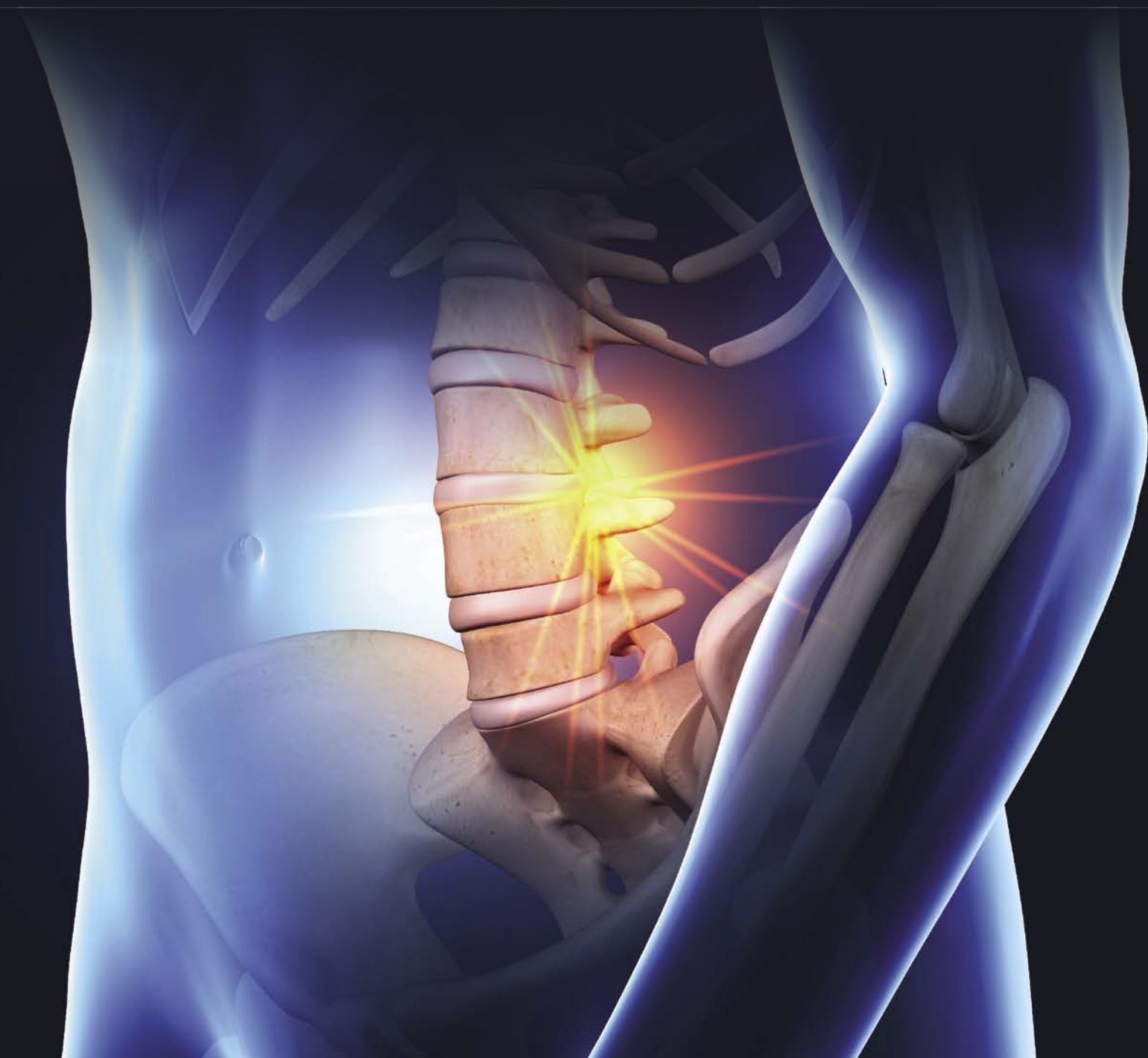


Rehabilitacja w przepuklinie krążka międykręgowego

pakiet ćwiczeń nr 1

FORUM



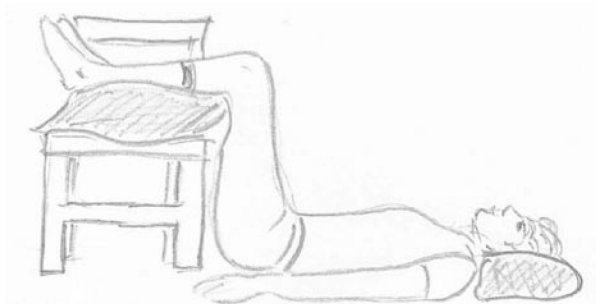
Spis treści

1. Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby	5
2. Leżenie na brzuchu	6
3. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	7
4. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	8
5. Przeprosty kręgosłupa w staniu	9
6. Leżenie przodem na piłce gimnastycznej	10
7. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	11
8. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	12
9. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	13
10. „Struna”	14
11. „Atleta” – tyłem	15
12. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną	16
13. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	17
14. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	18
15. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	19
16. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	20
17. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	21
18. Uciskanie ramieniem dysku sensomotorycznego	22
19. Ćwiczenia wzmacniające mięsień dwugłowy ramienia	23
20. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	24
21. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	25
22. Skłon tułowia rozciągający pasmo biodrowo-piszczelowe	26
23. Przysiad przy ścianie	27
24. „Zapasy z piłką”	28
25. „Trening jeźdźca”	29
26. „Foczka przy drabince”	30
27. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	31
28. Statyczny trening mięśni pośladkowych	32
29. Izometryczne ćwiczenie napięcia mięśni pośladkowych	33
30. Ćwiczenie izometryczne mięśni pośladkowych	34
31. Koncepcja PNF – ćwiczenie poprawiające kontrolę prawidłowego ustawienia miednicy w płaszczyźnie czołowej	35
32. Statyczny balans	36
33. Dynamiczny balans	37
34. Ćwiczenie wzmacniające siłę mięśni kończyn dolnych i pośladków – rozciąganie taśmy elastycznej w leżeniu przodem	38
35. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	39
36. Funkcjonalne rozciągnięcie taśmy mięśniowej przedniej m.in. mięśnia prostego uda	40
37. Przysiad jednonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	41
38. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	42
39. „Jaszczurka”	43
40. Dynamiczne wzmacnianie mięśni nóg i brzucha z wykorzystaniem taśmy elastycznej	44
41. Wzmacnianie mięśni w leżeniu przodem (I)	45
42. Wzmacnianie mięśni w leżeniu przodem (II)	46
43. Wzmacnianie mięśni w leżeniu przodem (III)	47
44. „Nożyce” w leżeniu przodem	48
45. „Kobra”	49
46. Dynamiczne rozciąganie mięśni szyi w siedzeniu na dużej piłce	50
47. „Strzałka”	51
48. „Ogon syreny”	52
49. Stretching mięśni grzbietu i kończyn dolnych II	53
50. „Chwytnak”	54

pieczętka	Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby	1
-----------	--	----------

Cel: Odciążenie uszkodzonych struktur, działanie przeciwbólowe.

- Położ się na plecach na twardym podłożu.
- Podudzia nóg ugiętych w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90 stopni oprzyj np. na krześle, łóżku.
- Oddychaj swobodnie, próbując rozluźnić mięśnie.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Leż w opisanej pozycji, swobodnie oddychając. Zalecane jest przyjmowanie takiej pozycji jak najczęściej i pozostawanie w niej przynajmniej przez 30 minut.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
leż minimum 30 minut	kilka razy dziennie (4-5)	-	10-20%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie ulgi, ogólnego odprężenia. Ból powinien być mniej intensywny lub w ogóle zanikać w tej pozycji.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonuj w okresie ostrym choroby, zaczynając od pierwszych dni.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	Leżenie na brzuchu	2
-----------	---------------------------	----------

Cel: Odciążenie uszkodzonych struktur, działanie przeciwbólowe, przygotowanie do wyprostów kręgosłupa.



1. Połóż się na brzuchu na twardym podłożu.
2. Miej nogi wyprostowane, ręce ułożone wzdłuż tułowia.
3. Głowa ułożona na boku.
4. Oddychaj swobodnie, próbując rozluźnić mięśnie.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Leż w opisanej pozycji, swobodnie oddychając. Postaraj się wyciszyć i rozluźnić jak najbardziej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
leż minimum 15 minut	kilka razy dziennie (4-5)	2 godziny	10-20%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie ulgi, ogólnego odprężenia.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonujemy w kolejnym okresie choroby; w przypadku gdy w leżeniu na brzuchu ciągle występują dolegliwości bólowe, podkładamy choremu pod brzuch np. poduszki (by zaokrąglić kręgosłup lędźwiowy i nie prowokować bólu).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

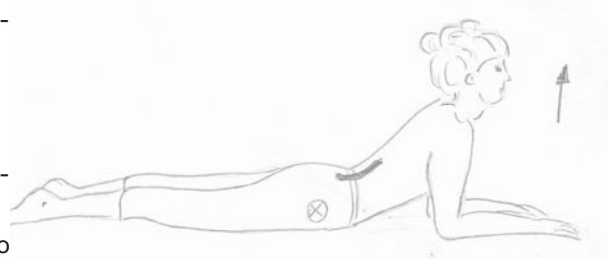
Data

Podpis

pieczętka	Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	3
-----------	--	----------

Cel: *Odciążenie uszkodzonych struktur, działanie przeciwbólowe, przygotowanie do wyprostów kręgosłupa poprzez powolną i delikatną lordotyzację kręgosłupa.*

1. Połóż się na brzuchu na twardym podłożu.
2. Miej nogi wyprostowane, ręce oparte na przedramionach.
3. Głowa ułożona w pozycji pośredniej.
4. Miednica leży stabilnie na podłożu.
5. Oddychaj swobodnie, próbując rozluźnić mięśnie.
6. Wytrzymaj w przeprostowanej pozycji około 20 sekund.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Wytrzymaj w podanej pozycji około 20 sekund, po czym połóż się swobodnie na brzuchu, opuszczając powoli górną część tułowia na podłoże.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
15–20x	2–3x	5 minut	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Delikatne wzmacnianie mięśni kręgosłupa, centralizacja bólu.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis