

POGŁĘBIONA KIFOZA PIERSIOWA

Pakiet ćwiczeń **nr 1**



Spis treści

1. Automobilizacja wyprostna kręgosłupa, siedząc na krześle	5
2. „Krzesło fakira”	6
3. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	7
4. Trójwymiarowe (diagonalne) wzmacnianie mięśni kręgosłupa	8
5. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	9
6. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	10
7. Symetryczne wzmacnianie prostowników kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	11
8. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	12
9. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	13
10. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	14
11. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	15
12. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	16
13. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	17
14. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	18
15. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	19
16. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	20
17. Oddychanie torem przeponowym z oporem	21
18. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	22
19. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	23
20. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	24
21. „Struna”	25
22. Automobilizacja połączenia szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa	26
23. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	27
24. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej	28
25. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	29
26. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	30
27. Rozciąganie mięśni karku oraz mięśni międzyłopatkowych	31
28. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	32
29. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	33
30. Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej przy pomocy elastycznej taśmy do ćwiczeń	34
31. Rozciąganie boczego pasma mięśniowo-powięziowego tułowia	35
32. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	36
33. Reedukacja właściwej postawy ciała w pozycji na czworakach	37
34. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	38
35. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	39
36. Rozciąganie przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	40
37. Rozciąganie mięśni przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	41
38. Symetryczne rozciąganie przedniej części klatki piersiowej oraz stawu barkowego	42
39. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	43
40. Funkcjonalne wzmacnianie mięśni obniżających obręcz barkową	44
41. Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	45
42. Wzmacnianie mięśni prostujących horyzontalnie ramię z wykorzystaniem taśmy elastycznej	46
43. Trening funkcjonalny elewacji tylnej barku	47
44. Wyprostna stabilizacja tułowia oraz wzmacnianie mięśni obręczy barkowej	48
45. Wzmacnianie prostowników łokcia w pozycji siedzącej na piłce rehabilitacyjnej i z wykorzystaniem taśmy elastycznej	49
46. Funkcjonalny trening oporowy sięgania do boku z wykorzystaniem taśmy elastycznej	50
47. Rozciąganie głowy długiej mięśnia trójgłowego ramienia	51
48. Trening mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji stojącej	52
49. Mobilizacja ruchomości obręczy barkowej	53
50. Pompka pionowa – przy ścianie	54

pieczętka	Automobilizacja wyprostna kręgosłupa, siedząc na krześle	1
-----------	---	----------

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

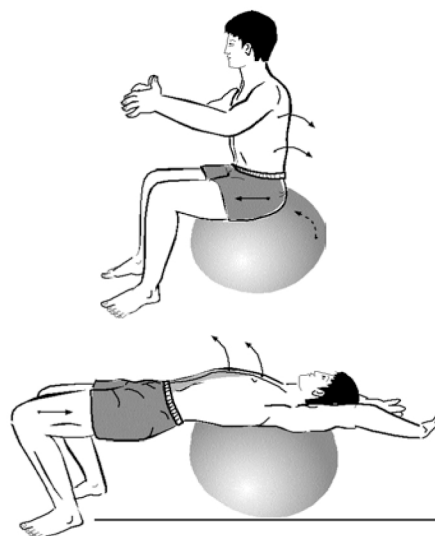
Data

Podpis

pieczętka	„Krzeseło fakira”	2
-----------	--------------------------	----------

Cel: Poprawa stabilizacji tułowia. Wzmocnienie ekscentrycznej i koncentrycznej pracy mięśni brzucha.

1. Pozycja siedząca na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Wysokość piłki dobierz tak, aby kąt w stawach kolanowych i biodrowych wynosił około 90°.
3. Ramiona wyciągnij do przodu, aby pomogły zbalansować pozycję.
4. Prowadź ruch rękoma, poruszając nimi płynnie do góry i następnie do tyłu.
5. Jednocześnie stopami wykonaj powolny ruch do przodu, wykonując około 3–4 kroki w przód.
6. W tym czasie całym tułowiem przemieszczaj się do przodu i zmieniaj pozycję z pionowej na poziomą.
7. Obręcz barkowa oraz górna część grzbietu powinny znaleźć się na piłce.
8. Stopy oprzyj na podłodze, tak aby stawy kolanowe utworzyły kąt ok. 90°.
9. Kolana, biodra, odcinek piersiowy kręgosłupa, obręcz barkowa, głowa i dłonie powinny tworzyć jedną linię!



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Prowadź ruch rękoma, poruszając nimi płynnie do góry i następnie do tyłu. Jednocześnie stopami wykonuj powolny ruch do przodu, wykonując około 3–4 kroki w przód. W tym czasie całym tułowiem przemieszczaj się do przodu i zmieniaj pozycję z pionowej na poziomą. Ruch poszczególnych części ciała kontynuuj do momentu, gdy tułów osiągnie położenie poziome i jedynie głowa, obręcz barkowa i górna część odcinka piersiowego kręgosłupa będą opierać się na piłce. Powrót polega na wykonaniu czynności w odwrotnej kolejności i przejściu do siedzącej pozycji wyjściowej. Również rozpoczynaj od ruchu ramion – w górę i przód, a stopami odpychaj ciało, pomagając w powrocie do pozycji siedzącej z pionowo ustawionym tułowiem. Na koniec ruchu powrotnego ustaw ręce wzdłuż tułowia. Podczas ćwiczenia pamiętaj o tym, że kręgosłup ma być prosty i nie powinien poruszać się (garbienie itp.). Ruch powinien odbywać się głównie w stawach biodrowych.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Silne lub średnie uczucie wysiłku mięśni brzucha oraz ud. Ewentualnie także uczucie niewielkiego rozciągania w pachwinach.

ZALECENIA DODATKOWE

W trakcie ćwiczenia mogą pojawić się zawroty głowy. Zmniejsz wówczas intensywność ćwiczenia i wykonuj je w wolniejszym tempie.

.....

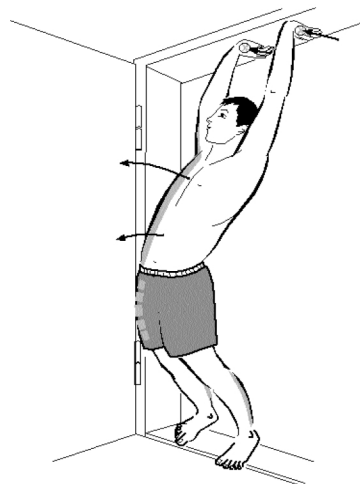
Data

Podpis

pieczętka	Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	3
-----------	--	----------

Cel: Ogólna poprawa zakresu prostowania tułowia. Korekta (pogłębienie) krzywizny lędźwiowej kręgosłupa. Rozciąganie przedniej taśmy mięśniowo-powięziowej tułowia, a także przedniej strony stawu barkowego oraz tylnej łydki.

1. Stań w futrynie drzwi.
2. Dłoni oprzyj się na górze o futrynę drzwi.
3. Wyprostuj nogi, opierając się stopami o próg drzwi (jeśli jesteś osobą wysoką, możesz stanąć nieco przed ramą drzwi).
4. Biodra wypchnij do przodu.
5. Pozycja jw. z maksymalnym wypchnięciem miednicy w przód. Nie zmieniaj ułożenia stóp, a nogi pozostaw wyprostowane.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Miednicę i klatkę piersiową wysuń do przodu (patrz strzałki). Pozycję utrzymaj przez 10–20 sekund, wykonując w końcowym zakresie niewielkie ruchy pogłębiające przeprost kręgosłupa.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	30–60 sekund	50–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uzucie rozciągania na całej powierzchni przedniej ściany tułowia, włącznie z obręczą barkową i rejonem pachwin. Lekkie, ale niebolesne uczucie ściskania (kompresja) w lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Dodatkowo możesz odczuwać rozciągnięcie w łydkach.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku nasilenia dolegliwości bólowych, zmniejsz zakres wychylenia (przeprost). W przypadku pojawienia się bólu promieniującego do kończyny dolnej natychmiast przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z fizjoterapeutą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis