

SPŁASZCZENIE FIZJOLOGICZNYCH KRZYWIZN KRĘGOSŁUPA

pakiet ćwiczeń nr 1



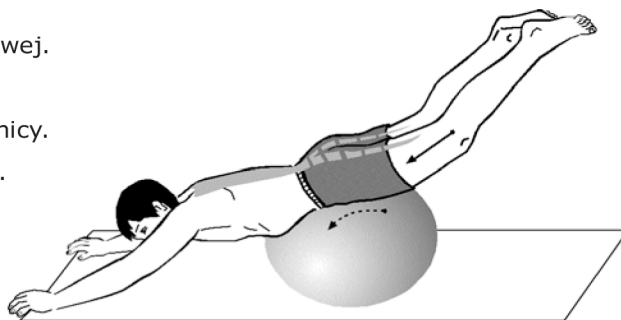
Spis treści

1. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	5
2. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	6
3. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	7
4. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	8
5. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	9
6. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	10
7. Trójwymiarowe (diagonalne) wzmacnianie mięśni kręgosłupa	11
8. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	12
9. Wzmacnianie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej	13
10. Klasyczne „brzuszki”	14
11. Wzmacnianie dolnego pasma mięśni brzucha	15
12. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej	16
13. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	17
14. Symetryczne wzmacnianie prostowników kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	18
15. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	19
16. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	20
17. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	21
18. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	22
19. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	23
20. Przeprosty kręgosłupa w staniu	24
21. Automobilizacja boczna kręgosłupa	25
22. Opad tułowia w przód (na krześle)	26
23. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	27
24. Rotacje tułowia	28
25. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	29
26. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	30
27. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	31
28. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	32
29. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	33
30. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	34
31. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	35
32. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	36
33. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	37
34. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	38
35. „Struna”	39
36. Rozciąganie tkanek miękkich przednio-bocznej części szyi	40
37. Trójwymiarowa automobilizacja szyjnego odcinka kręgosłupa	41
38. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa szyjnego w pozycji neutralnej, siedzącej	42
39. Automobilizacja połączenia szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa	43
40. Mobilizacja zginania i prostowania kręgosłupa szyjnego w rotacji	44
41. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	45
42. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	46
43. Rozciąganie mięśni międzyłopatkowych w futrynie drzwi	47
44. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	48
45. Korekcja kolan szpotawych z dociskaniem piłki między kostkami	49
46. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół	50
47. „Waga” w leżeniu przodem na dużej piłce rehabilitacyjnej	51
48. Funkcjonalny trening sięgania ręką w przód z oporem taśmy elastycznej	52
49. Wzmacnianie prostowników ramienia i mięśni obniżających barki z wykorzystaniem taśmy elastycznej	53
50. Mobilizacja ruchomości obręczy barkowej	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	1
-----------	---	----------

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.



SPÓSÓB 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	Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawa ruchomości rotacyjnej całego kręgosłupa. Rozciągnięcie obkurczonych mięśni i innych tkanek miękkich.



1. Pozycja leżenie przodem na piłce rehabilitacyjnej. Kontakt z piłką ma jedynie miednica.
2. Wyprostowane i wyciągnięte do przodu ręce podeprzyj z przodu, przed piłką.
3. Obie nogi początkowo wyprostuj równolegle do siebie, wyciągnij do tyłu i unieś lekko do góry.
4. Następnie jedną nogę wyprostuj mocniej do tyłu, tak żeby miednica obróciła się, a noga leżąca wówczas niżej dla wyrównania przesunęła się do przodu (patrz rysunek z lewej).
5. Nogę znajdującą się wyżej zawsze prostuj do tyłu.
6. Głowę i barki pozostaw nieruchome.
7. Wykonaj ćwiczenie jak opisano powyżej, tylko w przeciwną stronę (patrz rysunek z prawej).

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położoną wyżej nogą, wyprostowaną do tyłu, poruszaj energicznie w kierunku do przodu do momentu, aż znajdziesz się w pozycji leżenia przodem. W tym momencie inicjatywę ruchu przejmuje druga noga, która będzie poruszać się energicznie do tyłu, bez opóźniania płynności cyklu. W ostatnim momencie cyklu ruch jest hamowany aż do całkowitego zatrzymania. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie raz w jedną, raz w drugą stronę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Po kilku/kilkunastu powtórzeniach ćwiczenia powinno nastąpić polepszenie ruchomości rotacyjnej kręgosłupa i nastąpić zmniejszenie wstępnego, odruchowego napięcia. W końcowych fazach ruchu powinno odczuwać się rozciąganie tkanek i napięcie wynikające z rotacji kręgosłupa.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku pojawienia się lub nasilenia dolegliwości przerwij wykonywanie ćwiczenia i skoryguj technikę wykonywania. Ćwiczenie niewskazane do samodzielnego wykonywania przez osoby z poważnymi dolegliwościami bólowymi kręgosłupa.

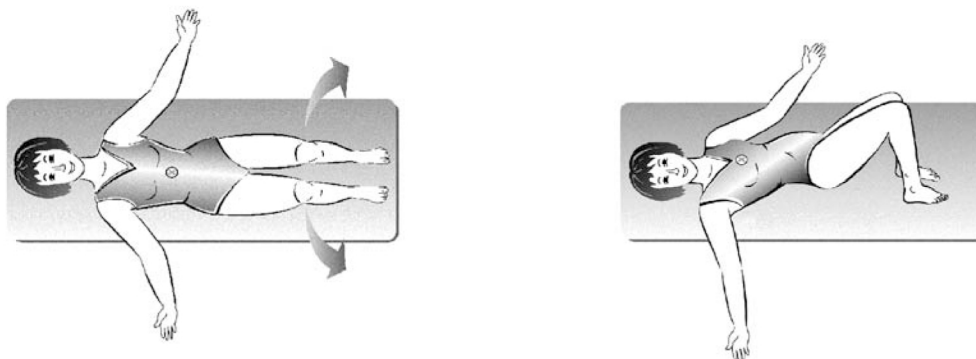
.....

Data

Podpis

pieczętka	Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	3
-----------	--	----------

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 kolaniem 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