



Zmiany zwyrodnieniowe stawu ramiennego oraz obręczy barkowej

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



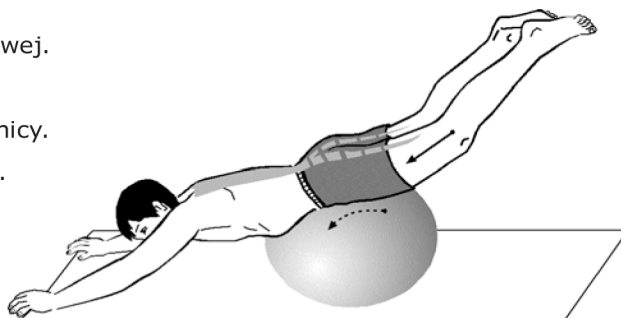
Spis treści

1. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	5
2. „Krzesełko fakira”	6
3. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	7
4. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	8
5. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	9
6. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	10
7. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	11
8. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	12
9. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	13
10. Mobilizacja rozciągliwości tkanek układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała	14
11. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu kłębnego	15
12. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	16
13. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	17
14. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	18
15. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	19
16. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	20
17. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	21
18. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	22
19. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	23
20. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	24
21. „Pompki” z podparciem na kolanach	25
22. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	26
23. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	27
24. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	28
25. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	29
26. Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej przy pomocy elastycznej taśmy do ćwiczeń	30
27. Rozciąganie boczego pasma mięśniowo-powięziowego tułowia	31
28. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej	32
29. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	33
30. Trening mięśni antygrawitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	34
31. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	35
32. Rozciąganie przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	36
33. Automobilizacja zginania w stawie barkowym i łokciowym z wykorzystaniem pasa	37
34. Zwiększanie zakresu zginania w stawach barkowych	38
35. Rozciąganie mięśni przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	39
36. Rozciąganie bocznej oraz tylnej strony stawu barkowego	40
37. Symetryczne rozciąganie przedniej części klatki piersiowej oraz stawu barkowego	41
38. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, kończyn górnych oraz tułowia	42
39. Funkcjonalny trening unoszenia ramienia do góry	43
40. Wzmacnianie prostowników stawu ramennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	44
41. Wzmocnienie rotatorów wewnętrznych stawu ramennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	45
42. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	46
43. Symetryczne wzmacnianie odwodzicieli stawu barkowego	47
44. Wzmacnianie mięśnia nadgrzebieniowego i naramiennego	48
45. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół	49
46. „Waga” w leżeniu przodem na dużej piłce rehabilitacyjnej	50
47. Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	51
48. Wzmacnianie zginaczy łokcia z wykorzystaniem taśmy elastycznej	52
49. Trening funkcjonalny obręczy barkowej i ręki – „rzuty”	53
50. Wzmacnianie mięśni prostujących horyzontalnie ramię z wykorzystaniem taśmy elastycznej	54

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

Cel: Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostu 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!

.....

.....

.....

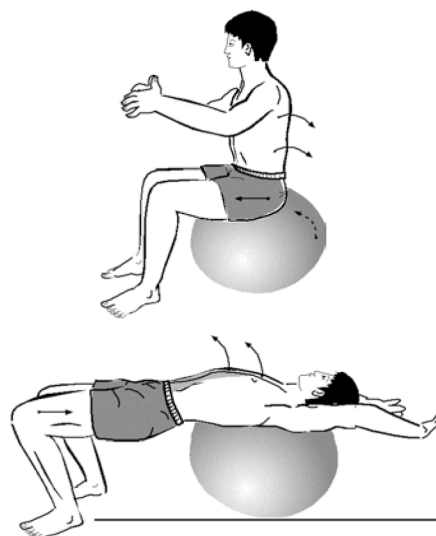
Data

Podpis

pieczętka	„Krzesło 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.

.....

.....

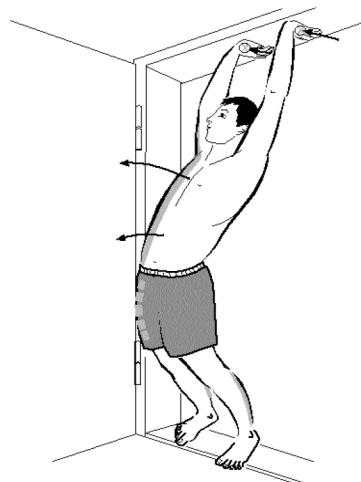
Data

Podpis

pieczęćka	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. Dłonią 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

Uczucie 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