



*Niedowładny i porażenia
mięśni
kończyn górnych*



Pakiet ćwiczeń nr 1

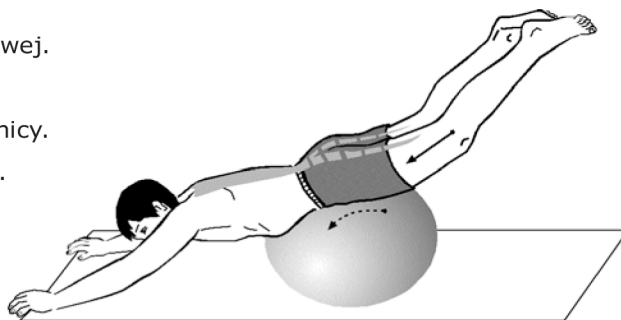
Spis treści

1. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	5
2. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	6
3. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	7
4. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	8
5. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	9
6. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	10
7. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	11
8. Mobilizacja rozciągliwości tkanek układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała	12
9. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	13
10. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	14
11. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	15
12. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	16
13. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu klęcznego	17
14. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	18
15. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	19
16. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	20
17. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	21
18. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	22
19. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	23
20. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	24
21. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	25
22. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	26
23. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	27
24. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	28
25. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	29
26. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	30
27. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej	31
28. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	32
29. Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej przy pomocy elastycznej taśmy do ćwiczeń	33
30. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	34
31. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	35
32. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz	36
33. Ćwiczenie podporu na kończynie górnej z niedowładem	37
34. „Lustrzane odbicie” – trening czucia głębokiego kończyny górnej	38
35. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i brzucha w pozycji „na czworakach”	39
36. Zwiększanie zakresu zginania w stawach barkowych	40
37. Rozciąganie mięśni przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	41
38. Rozciąganie zginaczy palców ręki, zginaczy nadgarstka oraz traktu nerwu pośrodkowego	42
39. Stabilizacja stawu barkowego w leżeniu bokiem	43
40. Statyczne napinanie rotatorów stawu barkowego	44
41. Funkcjonalny trening unoszenia ramienia do góry	45
42. Wzmacnianie prostowników stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	46
43. Wzmocnienie rotatorów wewnętrznych stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	47
44. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	48
45. Funkcjonalne wzmacnianie mięśni obniżających obręcz barkową	49
46. Symetryczne wzmacnianie odwodzicieli stawu barkowego	50
47. Wzmacnianie mięśnia nadgrzebieniowego i naramiennego	51
48. Poprawa stabilizacji i propriocepcji obręczy barkowej i kończyny górnej w pozycji stojącej	52
49. Wyprostna stabilizacja tułowia oraz wzmacnianie mięśni obręczy barkowej	53
50. „Wioślarz” z wykorzystaniem taśmy elastycznej	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!

.....

.....

.....

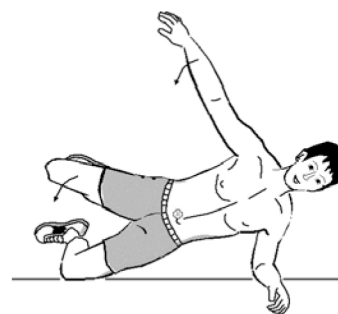
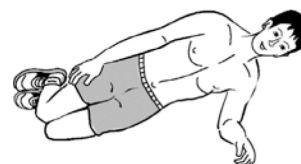
Data

Podpis

pieczętka	Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	2
-----------	--	----------

Cel: Poprawa stabilności tułowia poprzez wzmocnienie siły i wytrzymałości mięśni pośladkowych średnich, mięśni tułowia oraz stawu barkowego. W przypadku jednostronnego niedowładu uzyskuje się irradycję napięcia mięśniowego z kończyn strony silniejszej (podporowej) na stronę słabszą (kończyny wykonujące ruchy).

1. Leżenie na boku z podparciem uniesionego tułowia na przedramieniu. Ciężar ciała spoczywa jedynie na dolnym kolanie i dolnym łokciu.
2. Miednica jest uniesiona, a kolana zgięte.
3. Głowa, tułów, miednica i kolana tworzą jedną linię.
4. Głowa, tułów, miednica i kolano podpierające nadal tworzą jedną linię.
5. Ćwiczona noga uniesiona jest maksymalnie do końca zakresu ruchu, natomiast ręka do pionu.



Alternatywnie

Jako kombinację ćwiczenia możesz dodatkowo prostować i zginać staw kolanowy w ćwiczonej kończynie.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Znajdujące się na górze rękę i nogę unosz powoli, aż do osiągnięcia pełnego zakresu ruchu w stawie biodrowym i pozycji pionowej ręki. Ruch wykonuj płynnie w górę i w dół bez poruszania (wyginania) tułowia. Miednicę, tułów i obręcz barkową utrzymuj w pozycji stabilnej. Płynne, aż po wolne tempo wykonywania powtórzeń ćwiczenia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	1–3 minut	50–90%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie napięcia i wysiłku o średnim natężeniu mięśni brzucha, w dolnej partii tułowia, w pośladkach, dolnej bocznej partii uda oraz znacznego napięcia stawu barkowego po stronie obciążonej. Minimalny – do dużego – wysiłek unoszonych kończyn (w zależności od schorzenia).

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

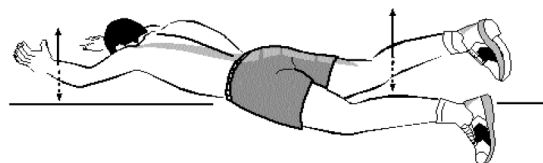
Data

Podpis

pieczętka	Diagonalne wzmocnienie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	3
-----------	---	----------

Cel: Wzmocnienie diagonalnej (przebiegającej po skosie), funkcjonalnej taśmy mięśni grzbietu.

1. Pozycja leżenie na brzuchu.
2. Obie ręce wyciągnij jak najdalej przed siebie, do góry.
3. Kończyny dolne wyprostowane, oparte palcami stóp na podłodze.
4. Wyprostowana ręka i noga znajdujące się po przekątnej uniesione są równocześnie nad podłogę w niewielkim zakresie (do góry). Ćwiczenie należy wykonywać naprzemiennie na jedną i drugą stronę.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przed rozpoczęciem ćwiczenia unieś lekko czoło z podłogi. Następnie podnieś jednocześnie z podłogi rękę i nogę po przeciwnych stronach. W końcowym zakresie ruchu utrzymaj kończyny w powietrzu przez kilka sekund, po czym jednocześnie opuść je z powrotem na podłogę. Podczas wykonywania ćwiczenia należy dodatkowo napiąć mięśnie brzucha! W trakcie ćwiczenia podbródek wykonuje ruch w kierunku mostka („drugi podbródek”), aby ustabilizować szyjny odcinek kręgosłupa. Ćwiczenie należy wykonywać naprzemiennie na dwie strony. Wyjątek stanowią ćwiczenia wykonywane w skoliozach – w tym przypadku ćwiczenie korygujące stosujemy tylko na jedną stronę (w jednym, korygującym kierunku)!

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x strona	2-3x	1-2 minut	60-80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie silnego napięcia w obszarze piersiowego odcinka kręgosłupa oraz w dolnych partiach kręgosłupa po przeciwnej stronie. Znaczny wysiłek mięśni grzbietu.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku kręgozmyku w odcinku lędźwiowym lub niestabilności odcinka szyjnego należy bezwzględnie przestrzegać bezobjawowego przebiegu ćwiczenia (nie może pojawiać się ból). Minimalne uniesienie ręki i nogi nad podłogę tak, aby uzyskać jedynie napięcie statyczne mięśni grzbietu i pośladków. W przypadku dyskopatii zasada jw., lecz ruch może być nieco odważniejszy.

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis