

Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu osteochondroz stawu łokciowego

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

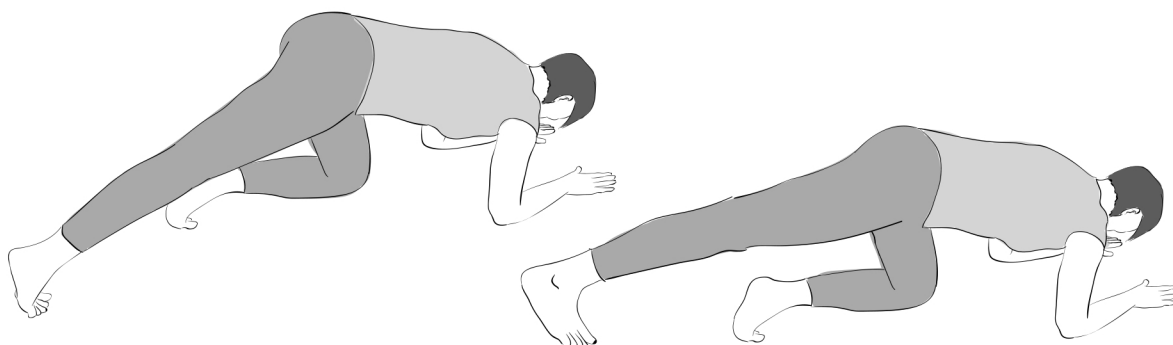


Spis treści

1. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	5
2. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	6
3. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	7
4. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	8
5. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	9
6. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	10
7. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	11
8. Ćwiczenie manualne – nawracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	12
9. Ćwiczenie manualne – odwracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	13
10. Odwracanie i nawracanie przedramienia, ćwiczenie z wykorzystaniem stołu do ćwiczeń manualnych	14
11. Ćwiczenie czynne – zgięcie dłoniowe nadgarstka	15
12. Ćwiczenie czynne – zgięcie grzbietowe nadgarstka	16
13. „Semafor” I	17
14. „Semafor” II	18
15. „Mieszanie wody”	19
16. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą I	20
17. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą II	21
18. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	22
19. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	23
20. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	24
21. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	25
22. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	26
23. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	27
24. „Koszyczek”	28
25. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	29
26. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	30
27. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	31
28. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	32
29. Podpór postawny bokiem na piłce gimnastycznej	33
30. Przesuwanie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	34
31. Ćwiczenia wzmacniające mięsień dwugłowy ramienia	35
32. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	36
33. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję rotacji wewnętrznej w stawie ramiennym	37
34. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję odwiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	38
35. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	39
36. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia w stawie ramiennym	40
37. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję rotacji zewnętrznej w stawie ramiennym	41
38. Ćwiczenie czynne stawu łokciowego w ortezie zegarowej I	42
39. Ćwiczenie czynne stawów ręki i nadgarstka w ortezie zegarowej II	43
40. Ćwiczenie stawu łokciowego w szynie CPM	44
41. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – „czesanie włosów”	45
42. Przenoszenie ręki w tył, siedząc na krześle	46
43. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyny dolnej	47
44. Funkcjonalne rozciągnięcie taśmy mięśniowej przedniej m.in. mięśnia prostego uda	48
45. Przysiad jedno nogę ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	49
46. Dynamiczne rozciąganie mięśni szyi w siedzeniu na dużej piłce	50
47. „Flaming”	51
48. Ćwiczenie oddechowe „leniwy motyl”	52
49. „Wysoki żuraw” I	53
50. „Wysoki żuraw” II	54

pieczętka	Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni prostowników stawu biodrowego (mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych), korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka prostych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: klęk podparty na przedramionach, wzrok skierowany na podłogę.
2. Ruch: uniesienie do tyłu KD wyprostowanej w st. kolanowym, przy zachowanym zgięciu grzbietowym stopy.
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Opuszczenie powoli wyprostowanej KD (praca ekscentryczna mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych) przy jednoczesnym wydechu powietrza ustami.
5. Rozluźnienie, powrót do PW.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęk podparty na podłodze, na przedramionach. Jedną nogę, wyprostowaną w kolanie, unieś do tyłu, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłoża. Weź wdech nosem, utrzymuj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij się i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w pośladkach i nogach.

ZALECENIA DODATKOWE

Należy przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Podczas unoszenia nogi ugnij mocniej łokcie i utrzymuj zgięcie w kolanie. Zwróć uwagę na napięcie pośladka. Jeśli go nie czujesz, to znaczy, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

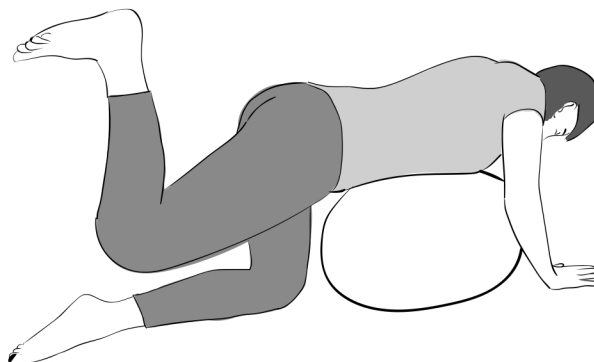
Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawa siły mięśni pośladkowych, szczególnie pośladkowych większych, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: klęk, brzuch (tułów) na piłce gimnastycznej, dłonie oparte na podłodze.
2. Ruch: uniesienie KD ugiętej w st. kolanowym, a stopy w zgięciu grzbietowym.
3. Wdech nosem, utrzymanie pozycji w napięciu przez 3–5 sek.
4. Opuszczenie powoli ugiętej KD (praca ekscentryczna mm. pośladkowych) przy jednoczesnym wydechu ustami.
5. Rozluźnienie, powrót do PW.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Uklęknij na podłodze, połącz się brzuchem na piłkę, wyprostuj szyję i głowę, a dłonie ułóż z drugiej strony za piłką. Unieś nogę ugiętą w kolanie, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłoża. Weź wdech nosem, utrzymaj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony. Podczas ruchu utrzymuj nacisk brzuchem i klatką piersiową na piłkę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku i wykonywanej pracy w mięśniach pośladków, całych nóg i obręczy barkowej.

ZALECENIA DODATKOWE

Należy przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Zwróć uwagę na napięcie pośladka. Jeśli go nie czujesz, to znaczy, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	3
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni brzucha, pośladków oraz normalizacja napięcia mięśni w odcinku lędźwiowym, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: klęk na piłce gimnastycznej, dłonie ustawione na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej (piłka może opierać się o drabinkę, wskazana asekuracja terapeuty).
2. Ruch: wyprost pleców, napięcie mm. pośladkowych, mm. ud, brzucha.
3. Wdech nosem, utrzymanie pozycji na piłce, w napięciu przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, powolny wydech powietrza ustami.
5. Powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęknij na piłce. Chwyć dłońmi szczebel drabinki na wysokości klatki piersiowej. Wyprostuj plecy, weź powietrze nosem, napnij pośladki i utrzymuj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij się i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5–10 sek.)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa stabilności tułowia, wysiłek mięśni posturalnych, pośladków, brzucha i przedniej strony ud.

ZALECENIA DODATKOWE

Terapeuta powinien asekurować pacjenta, szczególnie podczas wchodzenia na piłkę i schodzenia z niej. Podczas ćwiczenia staraj się jedynie zabezpieczać rękami i utrzymać równowagę przez angażowanie mięśni tułowia i nóg.

.....

Data

Podpis