

Postępowanie rehabilitacyjne W DYSPLAZJI STAWU BIODROWEGO

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

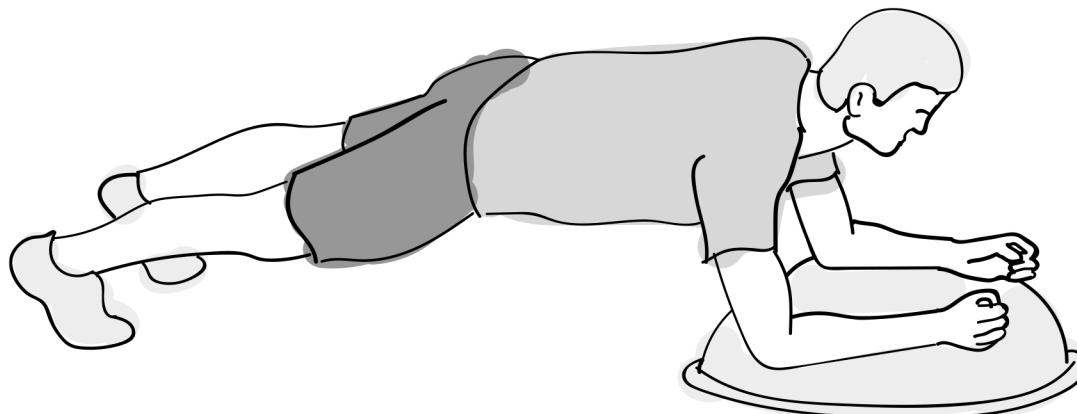


Spis treści

1. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	5
2. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	6
3. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	7
4. Ćwiczenie izometryczne mięśni pośladkowych	8
5. Ćwiczenie izometryczne mięśni odwodzicieli stawu biodrowego	9
6. Oporowanie odwodzenia w pozycji siedzącej	10
7. Oporowanie odwodzenia w pozycji leżącej	11
8. Koncepcja PNF – ćwiczenie poprawiające kontrolę prawidłowego ustawienia miednicy w płaszczyźnie czołowej	12
9. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	13
10. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotora rehabilitacyjnego	14
11. Ćwiczenie dla stawów kolanowych w odciążeniu, z wykorzystaniem taśmy trx	15
12. Nogi do żabki – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	16
13. Krążenia w przód całą nogą w podwieszeniu na taśmach trx	17
14. Mobilizacja stawu kolanowego w odciążeniu (ćwiczenie z wykorzystaniem podwieszń: UGUL, Therapy Master, Redcord, S-E-T)	18
15. Zginanie stawu kolanowego na piłce w leżeniu bokiem	19
16. Mobilizacja stawów kolanowych – zgięcie i wyprost kolana ze stopą na piłce	20
17. Zginanie i prostowanie nóg – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	21
18. Mostek z przeniesieniem rąk za głowę I	22
19. Mostek z przeniesieniem rąk za głowę II	23
20. Uruchamianie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej	24
21. Skłon tułowia – ćwiczenie z piłką do pilatesu	25
22. Przetaczanie piłki do pilatesu w siadzie prostym z nogami złączonymi	26
23. Przetaczanie piłki do pilatesu po obrysie nóg w siadzie prostym	27
24. Skłon głowy, ćwiczenie z piłką do pilatesu	28
25. Piłka pod nogą	29
26. Wspięcie na palce w staniu na jednej nodze	30
27. Wzmacnianie mięśni stopy na bosu	31
28. Rozciąganie taśmy przez zginanie palców	32
29. Palce w górę – wzmacnianie stóp	33
30. Palce w górę obunóż na dysku sensomotorycznym	34
31. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym I	35
32. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym II	36
33. Siad na piętach	37

pieczętka	Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	1
-----------	---	----------

Cel: Poprawa stabilności barku, wzmocnienie mięśni grzbietu.



1. PW: leżenie przodem, przedramiona położone na dysku sensomotorycznym, stopy oparte na palcach, rozstawione na szerokość sst. biodrowych.
2. Ruch: napięcie mm. brzucha, uniesienie tułowia do góry.
3. Powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na brzuchu z przedramionami opartymi na dysku sensomotorycznym, łokcie ustaw w linii prostej pod barkami, stopy oprzyj na palcach, nogi ustaw w lekkim rozkroku (na szerokość bioder). Napnij brzuch i unieś tułów do góry. Wykonaj przedłużony wydech 3 sek. podczas utrzymywania pozycji, następnie przejdź do leżenia i rozluźnij się.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach obręczy barkowej oraz mięśniach tułowia, brzucha, kończyn dolnych i pośladków.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicz do granicy bólu oraz na napiętym brzuchu.

.....

.....

.....

.....

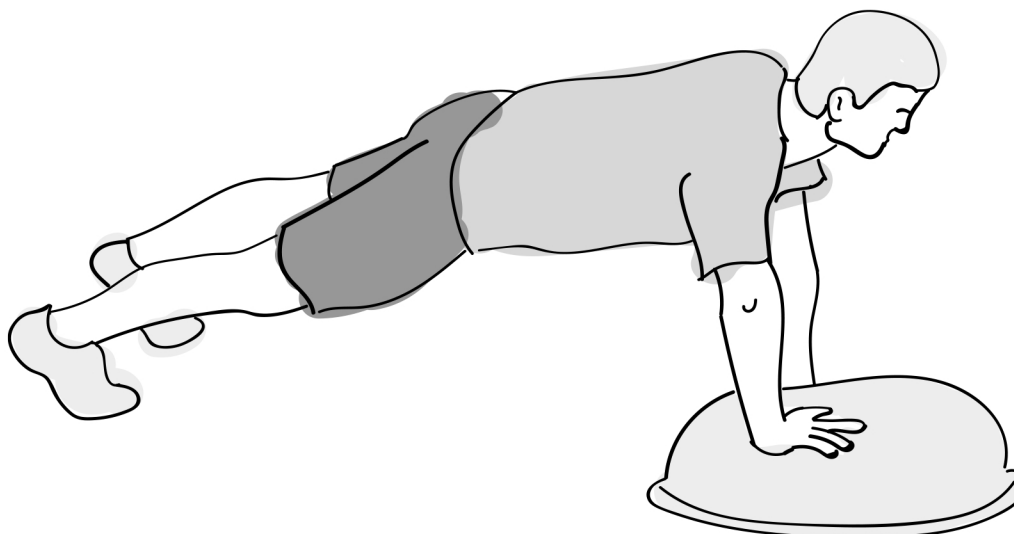
.....

Data

Podpis

pieczętka	Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawa stabilności barku, wzmocnienie mięśni grzbietu.



1. PW: leżenie przodem, KKG oparte dłońmi na dysku sensomotorycznym, stopy oparte na palcach, w lekkim rozkroku.
2. Ruch: napięcie mm. brzucha, wyprost KKG z uniesieniem tułowia do góry.
3. Powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na brzuchu, dłonie połów na poduszce sensomotorycznej, stopy oprzyj na palcach, nogi w lekkim rozkroku (na szerokość bioder). Napnij brzuch i unieś tułów do góry prostując ręce. Wytrzymaj 3 sek. wykonując długi wydech, a następnie przejdź do leżenia na brzuchu i rozluźnij się.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	60-70%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach obręczy barkowej oraz mięśniach tułowia, brzucha, kończyn dolnych i pośladków.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicz do granicy bólu oraz na napiętym brzuchu.

.....

.....

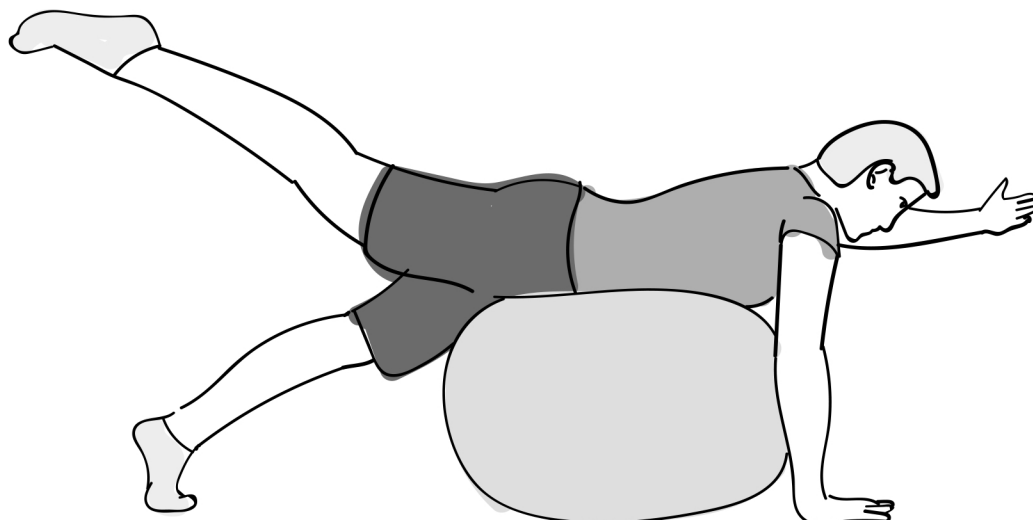
.....

Data

Podpis

pieczętka	„Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	3
-----------	---	----------

Cel: Poprawa stabilności barku, wzmocnienie mięśni grzbietu.



1. PW leżenie przodem na dużej piłce gimnastycznej.
2. Ruch: jednoczesne uniesienie wyprostowanej lewej KD z prawą ręką, a następnie prawej KD z lewą ręką.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na brzuchu na dużej piłce. Naprzemiennie unosz rękę i przeciwną nogę rozciągając maksymalnie mięśnie grzbietu. Utrzymaj pozycję wykonując przedłużony wydech przez około 3 sek. Podczas wykonywania ruchu patrz w podłogę – głowa powinna znajdować się na przedłużeniu pleców.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	40-60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach obręczy barkowej oraz mięśniach tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicz do granicy bólu.

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis