

ZESZTYWNIAJĄCE
ZAPALENIE **STAWÓW**
KRĘGOSŁUPA

The logo for FORUM, featuring the word "FORUM" in a bold, black, sans-serif font. The text is centered within a yellow diamond shape that is slightly offset from the center of the page.

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

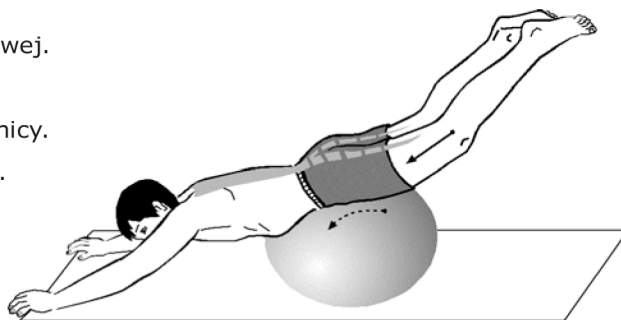
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	6
3. Automobilizacja wyprostna kręgosłupa, siedząc na krześle	7
4. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	8
5. „Krzesło fakira”	9
6. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	10
7. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	11
8. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	12
9. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	13
10. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	14
11. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	15
12. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej	16
13. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	17
14. Trójwymiarowe (diagonalne) wzmocnienie mięśni kręgosłupa	18
15. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	19
16. Mobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych	20
17. Wzmocnienie mięśni brzucha	21
18. Wzmocnienie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej	22
19. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	23
20. Diagonalne wzmocnienie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	24
21. Wzmocnienie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej	25
22. Klasyczne „brzuszki”	26
23. Neuromobilizacja nerwu kulszowego oraz zawartości kanału kręgowego w pozycji siedzącej	27
24. Wzmocnienie dolnego pasma mięśni brzucha	28
25. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	29
26. Rozciąganie mięśni i powięzi w odcinku lędźwiowym	30
27. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej	31
28. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	32
29. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	33
30. Mobilizacja dobozna kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	34
31. Symetryczne wzmocnienie prostowników kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	35
32. Pozycja „embriona”	36
33. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	37
34. Funkcjonalny trening stabilności pozycji siedzącej	38
35. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach	39
36. Mobilizacja rozciągliwości tkanek układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała	40
37. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	41
38. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	42
39. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	43
40. Wzmocnienie mięśni skośnych brzucha	44
41. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	45
42. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	46
43. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej	47
44. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	48
45. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	49
46. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	50
47. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	51
48. Przeprosty kręgosłupa w staniu	52
49. Automobilizacja boczna kręgosłupa	53
50. Opad tułowia w przód (na krześle)	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	2
-----------	---	----------

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.



SPOSÓB 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	Automobilizacja wyprostna kręgosłupa, siedząc na krześle	3
-----------	---	----------

Cel: Wzmocnienie mięśni grzbietu w odcinku piersiowym. Korekta ustawienia łopatek. Mobilizacja kręgosłupa w odcinku piersiowym i lędźwiowym.

1. Skorygowana, prosta pozycja siedząca.
2. Ręce zahacz za krawędź krzesła, tak aby ciągnęły oparcie do klatki piersiowej.
3. Klatkę piersiową wypchnij do przodu.
4. Łopatki ściągnij tak, aby między nimi „utworzyć fałdę”.
5. Napięcie mięśni grzbietu, silne ściągnięcie łopatek do kręgosłupa oraz wypchnięcie klatki piersiowej do przodu. Maksymalne pochylenie miednicy do przodu (wypchnięcie brzucha w przód). Możesz dołożyć powolne odchylenie głowy do tyłu.
6. Uczucie naprężenia i wysiłku w górnej części grzbietu między łopatkami.
7. Uczucie prostowania kręgosłupa w odcinku piersiowym i napięcia w odcinku lędźwiowym.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Płynne przejście z pozycji wyjściowej do końcowej. Ruch należy prowadzić do uczucia silnego napięcia tkanek. Przy wykonywaniu ćwiczenia pojawia się uczucie „rośnięcia”. Głowa, cały czas utrzymywana prosto, powinna znajdować się bezpośrednio nad barkami i miednicą.

Napięcie końcowe przytrzymaj kilka sekund, a następnie rozluźnij całe ciało.

Osoby pracujące w pozycji siedzącej powinny wykonywać ćwiczenie, zanim pojawią się dolegliwości bólowe – w pracy nawet co godzinę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	30–60 sekund	50–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Podczas wypychania klatki piersiowej do przodu niekiedy pojawiają się słyszalne i wyczuwalne „chrupnięcia” w kręgosłupie. Nie powinno to nikogo niepokoić, gdyż jest to normalny objaw mobilizacji stawów kręgosłupa.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis