

# Rehabilitacja w osteoporozie

FORUM

PAKIET  
ĆWICZEŃ  
NR 1

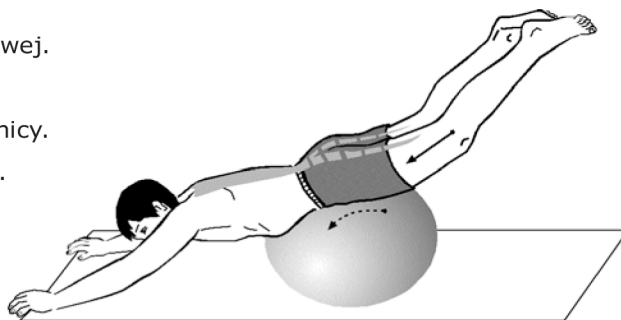
## Spis treści

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

pieczętka	<b>Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej</b>	<b>1</b>
-----------	---	----------

**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	<b>Automobilizacja wyprostna kręgosłupa, siedząc na krześle</b>	<b>2</b>
-----------	---	----------

**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

pieczętka	<b>Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej</b>	<b>3</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Poprawa ruchomości rotacyjnej całego kręgosłupa. Rozciągnięcie obkurczonych mięśni i innych tkanek miękkich.



1. Pozycja leżenie przodem na piłce rehabilitacyjnej. Kontakt z piłką ma jedynie miednica.
2. Wyprostowane i wyciągnięte do przodu ręce podeprzyj z przodu, przed piłką.
3. Obie nogi początkowo wyprostuj równolegle do siebie, wyciągnij do tyłu i unieś lekko do góry.
4. Następnie jedną nogę wyprostuj mocniej do tyłu, tak żeby miednica obróciła się, a noga leżąca wówczas niżej dla wyrównania przesunęła się do przodu (patrz rysunek z lewej).
5. Nogę znajdującą się wyżej zawsze prostuj do tyłu.
6. Głowę i barki pozostaw nieruchome.
7. Wykonaj ćwiczenie jak opisano powyżej, tylko w przeciwną stronę (patrz rysunek z prawej).

#### **SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA**

Położoną wyżej nogą, wyprostowaną do tyłu, poruszaj energicznie w kierunku do przodu do momentu, aż znajdziesz się w pozycji leżenia przodem. W tym momencie inicjatywę ruchu przejmuje druga noga, która będzie poruszać się energicznie do tyłu, bez opóźniania płynności cyklu. W ostatnim momencie cyklu ruch jest hamowany aż do całkowitego zatrzymania. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie raz w jedną, raz w drugą stronę.

<b>Powtórzenia</b>	<b>Serie ćwiczeń</b>	<b>Długość przerw</b>	<b>Intensywność</b>
10–15x	3x	30–60 sekund	60–80%

#### **OCZEKIWANY EFEKT**

Po kilku/kilkunastu powtórzeniach ćwiczenia powinno nastąpić polepszenie ruchomości rotacyjnej kręgosłupa i nastąpić zmniejszenie wstępnego, odruchowego napięcia. W końcowych fazach ruchu powinno odczuwać się rozciąganie tkanek i napięcie wynikające z rotacji kręgosłupa.

#### **ZALECENIA DODATKOWE**

W przypadku pojawienia się lub nasilenia dolegliwości przerwij wykonywanie ćwiczenia i skoryguj technikę wykonywania. Ćwiczenie niewskazane do samodzielnego wykonywania przez osoby z poważnymi dolegliwościami bólowymi kręgosłupa.

.....  
 .....  
 .....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis