Postępowanie rehabilitacyjne

W LECZENIU ZŁAMAŃ KOŚCI STOPY

FORUM

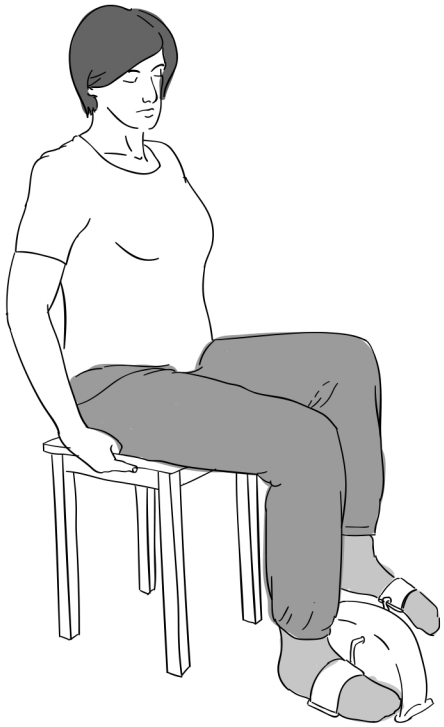
pakiet ćwiczeń nr 1

Spis treści

1. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotoru rehabilitacyjnego 5
2. Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx 6
3. Uruchamianie stawów skokowych II – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx 7
4. Zgięcie podeszwowe i grzbietowe na piłce 8
5. Pronacja i supinacja stawów skokowych na piłce 9
6. Ósemki stopą – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej 10
7. Mobilizacja stawów skokowych – „rysowanie” palcami stopy litery „U” 11
8. Zginanie kolan w leżeniu na brzuchu z wykorzystaniem piłki do pilatesu 12
9. Rysowanie liter alfabetu palcami stopy 13
10. Krążenia w stawach skokowych 14
11. Unoszenie wyprostowanej nogi do góry z aktywną pracą w stawie skokowym 15
12. Z palców na pięty – ćwiczenie przy drabince 16
13. Mostek z przeniesieniem rąk za głowę I 17
14. Mostek z przeniesieniem rąk za głowę II 18
15. Wspięcie na palce w staniu na jednej nodze 19
16. Wspięcie w oparciu palcami na stepie 20
17. Stopy na zewnątrz i do wewnątrz 21
18. Wzmacnianie mięśni stopy na bosu 22
19. Rozciąganie taśmy przez zginanie palców 23
20. Palce w górę – wzmacnianie stóp 24
21. Palce w górę obunóż na dysku sensomotorycznym 25
22. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym I 26
23. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym II 27
24. Palce w wachlarz 28
25. Unoszenie stopami hantelka 29
26. Ćwiczenie rozciągające grzbiet stopy 30
27. Siad na piętach 31
28. Rozciąganie palców stopy na drabince 32
29. Łączenie stóp w siadzie ugiętym 33
30. Wzmacnianie stopy z oporem rękami 34
31. Czynne wzmacnianie wysklepienia stopy z piłką lekarską 35
32. Stopy na palcach 36
33. Noga za nogą 37
34. Stopniowe obciążanie stóp 38
35. „Dokręcanie” stopy 39

pieczątka	**Ćwiczenie z wykorzystaniem rotoru rehabilitacyjnego**	**1**

Cel: *Mobilizacja stawów kończyn dolnych, wzmocnienie mięśni kończyn dolnych.*



1. PW: siad na krześle.
2. Ruch: pedałowanie na rotorze rehabilitacyjnym.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ustaw rotor na funkcję bez obciążenia, usiądź wygodnie na krześle, plecy oparte o oparcie i wykonaj ćwiczenie pedałowania.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15 min stałej pracy	1x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczucie wysiłku w mięśniach nóg, utrzymanie i/lub zwiększenie zakresu ruchu w stawach skokowym i kolanowym.

ZALECENIA DODATKOWE

W sytuacji pojawienia się bólu o charakterze ostrym należy przerwać wykonywanie ćwiczenia.

.....

.....

.....

Data

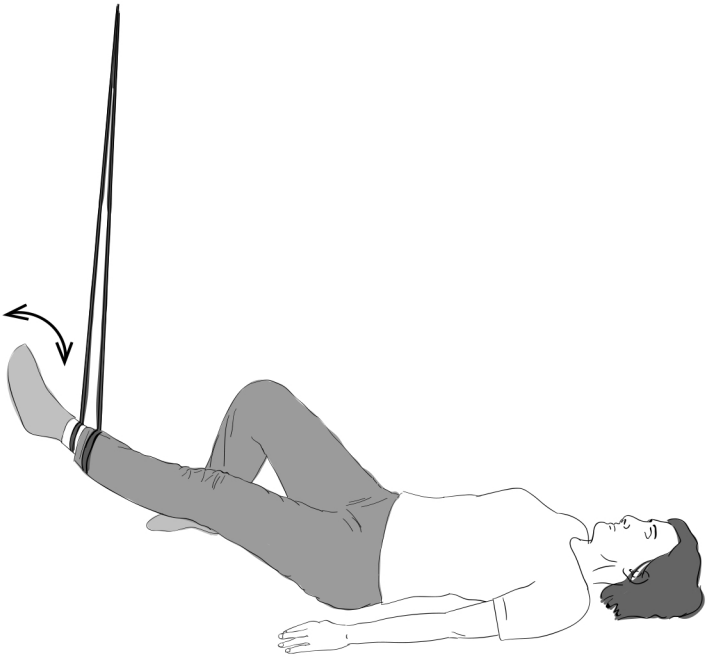
Podpis

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

pieczątka	**Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx**	**2**

Cel: *Poprawa ruchomości stawów skokowych, poprawa siły mięśni kończyn dolnych, w szczególności prostowników stopy.*

1. PW: leżenie tyłem, KD bierna zgięta w st. kolanowym, stopa na podłożu, KD ćwiczona w podwieszeniu na taśmie trx, oś podwieszenia zawieszona nad st. skokowym.
2. Ruch: zgięcie grzbietowe i podeszwowe w st. skokowym.
3. Powtórzenie ćwiczenia drugą stopą.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Połóż się na plecach, stopa włożona w oba „ucha" taśmy na poziomie stawu skokowego. Drugą nogę zgiętą postaw stopą na podłożu. Zginaj i prostuj nogę w stawie skokowym. Ręce ułożone wzdłuż tułowia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x na jedną stronę	1x	–	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa i/lub utrzymanie ruchomości w stawach skokowych, poprawa siły mięśni podudzia oraz stopy.

ZALECENIA DODATKOWE

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

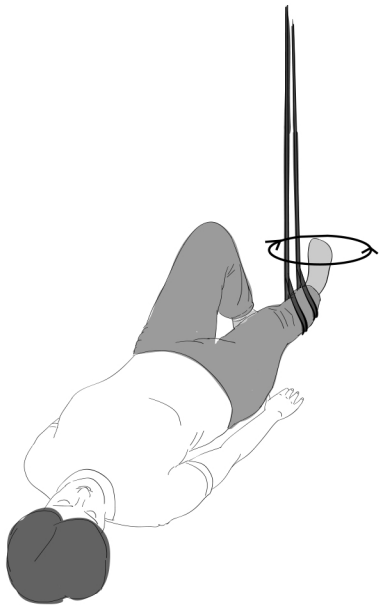
Data _____ Podpis _____

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

pieczątka	**Uruchamianie stawów skokowych II – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx**	**3**

Cel: Poprawa ruchomości stawów skokowych, poprawa siły mięśniowej.

1. PW: leżenie tyłem, KD bierna zgięta w st. kolanowym, stopa na podłożu, KD ćwiczona w podwieszeniu na taśmie trx, oś podwieszenia na wysokości st. skokowego.
2. Ruch: krążenia w st. skokowym w obu kierunkach.
3. Powtórzenie ćwiczenia drugą KD.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Połóż się na plecach, ćwiczona noga włożona w oba „ucha" taśmy na poziomie łydki. Druga noga oparta stopą na podłożu. Ręce ułożone wzdłuż tułowia. Wykonaj krążenie w stawie skokowym najpierw w jednym, a następnie w przeciwnym kierunku. Powtórz ćwiczenie drugą stopą, w obu kierunkach.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x na jedną stronę	1x	–	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa i/lub utrzymanie ruchomości w stawach skokowych, poprawa siły mięśniowej.

ZALECENIA DODATKOWE

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

Data _____ Podpis _____

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.