

Postępowanie rehabilitacyjne w uszkodzeniach nerwów obwodowych

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



FORUM

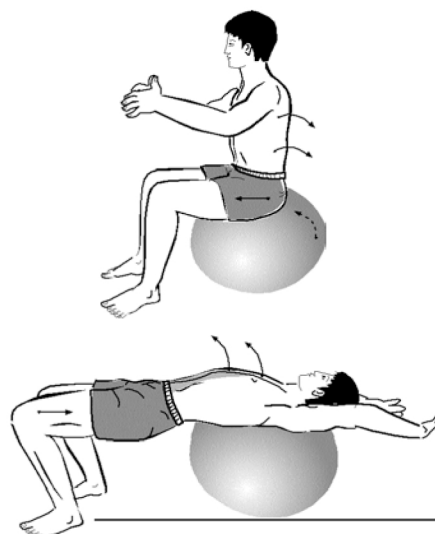
Spis treści

1. „Krzesło fakira”	5
2. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej	6
3. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	7
4. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	8
5. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	9
6. Mobilizacja dobozna kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	10
7. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach	11
8. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	12
9. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	13
10. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	14
11. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	15
12. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	16
13. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	17
14. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	18
15. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	19
16. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	20
17. „Pompki” z podparciem na kolanach	21
18. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	22
19. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	23
20. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej	24
21. Rozciąganie mięśni międzyłopatkowych w futrynie drzwi	25
22. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	26
23. „Pocisk”	27
24. „Wycisk w leżeniu” – ćwiczenie wzmacniające	28
25. Rozciąganie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego w oparciu bokiem na dużej piłce gimnastycznej	29
26. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu	30
27. Korekcyjne ćwiczenie oddechowe (przykład dla skoliozy prawostronnej)	31
28. Ćwiczenie oddechowe	32
29. Ćwiczenie oddechowe korygujące hiperkifozę piersiową	33
30. Korekcyjne ćwiczenie oddechowe	34
31. Ćwiczenie korygujące wygięcie jednołukowe (przykład dla skoliozy prawostronnej)	35
32. Korekcja wygięcia skoliozy dwułukowej w odcinku piersiowo-lędźwiowym	36
33. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu	37
34. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie międzyłopatkowe oraz prostujące kręgosłup w odcinku piersiowym	38
35. Dynamiczny trening mięśni karku i łopatek	39
36. Ćwiczenie poprawiające właściwy tonus mięśniowy w górnym odcinku tułowia	40
37. Dynamiczny trening mięśni międzyłopatkowych w kłku podpartym	41
38. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu na dużej piłce	42
39. Trening wzmacniający mięśnie odcinka piersiowego kręgosłupa	43
40. Wzmacnianie mięśni odcinka szyjno-piersiowego kręgosłupa	44
41. Wzmacnianie mięśni międzyłopatkowych i prostowników kręgosłupa piersiowego	45
42. Ćwiczenie rozciągające odcinek piersiowy kręgosłupa	46
43. Ćwiczenie biernie rozciągające mięśnie piersiowe przy nadmiernej kifozie odcinka piersiowego kręgosłupa	47
44. Bierne rozciąganie kręgosłupa w zwisie	48
45. Czynne rozciąganie mięśni piersiowych w leżeniu przodem	49
46. Czynne rozciąganie mięśni klatki piersiowej w leżeniu na wałku	50
47. Czynne rozciąganie mięśni klatki piersiowej w pozycji siadu ugiętego	51
48. Wyrzut piłki w tył	52
49. Wzmacnianie mięśni grzbietu – ćwiczenie przy drabince	53
50. Ćwiczenie przy drabince, redresja kifozy piersiowej na piłce	54

pieczętka	„Krzesełko fakira”	1
-----------	---------------------------	----------

Cel: Poprawa stabilizacji tułowia. Wzmocnienie ekscentrycznej i koncentrycznej pracy mięśni brzucha.

1. Pozycja siedząca na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Wysokość piłki dobierz tak, aby kąt w stawach kolanowych i biodrowych wynosił około 90°.
3. Ramiona wyciągnij do przodu, aby pomogły zbalansować pozycję.
4. Prowadź ruch rękoma, poruszając nimi płynnie do góry i następnie do tyłu.
5. Jednocześnie stopami wykonaj powolny ruch do przodu, wykonując około 3–4 kroki w przód.
6. W tym czasie całym tułowiem przemieszczaj się do przodu i zmieniaj pozycję z pionowej na poziomą.
7. Obręcz barkowa oraz górna część grzbietu powinny znaleźć się na piłce.
8. Stopy oprzyj na podłodze, tak aby stawy kolanowe utworzyły kąt ok. 90°.
9. Kolana, biodra, odcinek piersiowy kręgosłupa, obręcz barkowa, głowa i dłonie powinny tworzyć jedną linię!



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Prowadź ruch rękoma, poruszając nimi płynnie do góry i następnie do tyłu. Jednocześnie stopami wykonuj powolny ruch do przodu, wykonując około 3–4 kroki w przód. W tym czasie całym tułowiem przemieszczaj się do przodu i zmieniaj pozycję z pionowej na poziomą. Ruch poszczególnych części ciała kontynuuj do momentu, gdy tułów osiągnie położenie poziome i jedynie głowa, obręcz barkowa i górna część odcinka piersiowego kręgosłupa będą opierać się na piłce. Powrót polega na wykonaniu czynności w odwrotnej kolejności i przejściu do siedzącej pozycji wyjściowej. Również rozpoczynaj od ruchu ramion – w górę i przód, a stopami odpychaj ciało, pomagając w powrocie do pozycji siedzącej z pionowo ustawionym tułowiem. Na koniec ruchu powrotnego ustaw ręce wzdłuż tułowia. Podczas ćwiczenia pamiętaj o tym, że kręgosłup ma być prosty i nie powinien poruszać się (garbienie itp.). Ruch powinien odbywać się głównie w stawach biodrowych.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Silne lub średnie uczucie wysiłku mięśni brzucha oraz ud. Ewentualnie także uczucie niewielkiego rozciągania w pachwinach.

ZALECENIA DODATKOWE

W trakcie ćwiczenia mogą pojawić się zawroty głowy. Zmniejsz wówczas intensywność ćwiczenia i wykonuj je w wolniejszym tempie.

.....

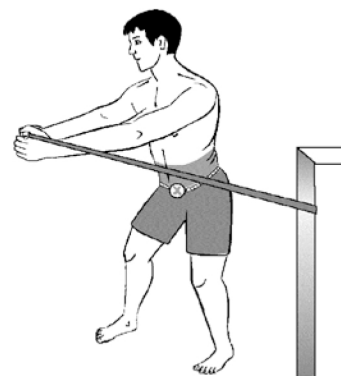
Data

Podpis

pieczętka	Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej	2
-----------	---	----------

Cel: Wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za rotację tułowia, głównie mięśni skośnych brzucha i krótkich mięśni przykręgosłupowych.

1. W pozycji stojącej bokiem złap za koniec taśmy elastycznej zaczepionej na wysokości pasa, np. o nogę od (ciężkiego) stołu lub szczebelek od balustrady.
2. Taśmę owiń dookoła dłoni (na ręce dalszej w stosunku do punktu zaczepienia taśmy). Ręce wysuń do przodu.
3. Ustaw się bokiem do taśmy i ugnij lekko nogi oraz ręce, stopy w rozkroku.
4. Kręgosłup i plecy trzymaj proste. Nie pochylaj głowy do przodu.
5. Maksymalny obrót tułowia z jednoczesnym rozciągnięciem taśmy.
6. Wyprostuj stawy łokciowe. Ramiona wyciągnij jak najdalej w przód.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Rozpocznij ćwiczenie od delikatnego ugięcia nóg, a następnie powoli obracaj całą górną część tułowia, rozciągając przy tym trzymaną w dłoni taśmę. Stopy nieruchomo spoczywają na podłodze. Po osiągnięciu maksymalnej rotacji przytrzymaj kilka sekund pozycję końcową, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy wykonywać na obie strony.

Jako modyfikacja możliwe jest wykonanie ćwiczenia w formie ruchu przypominającego „mieszanie w garnku do gotowania”. Angażujesz wtedy dodatkowo mięśnie ramion.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x–20x	3x	30–60 sekund	60–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach brzucha, dolnych partiach grzbietu oraz bocznej partii tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

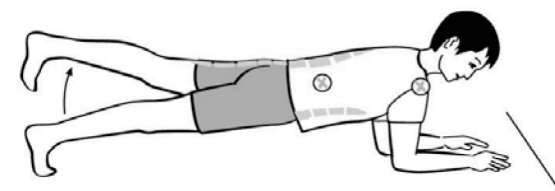
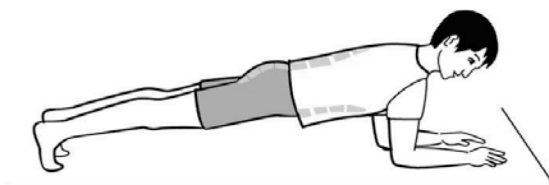
Data

Podpis

pieczętka	Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	3
-----------	---	----------

Cel: Intensywne wzmocnienie statycznej pracy mięśni całego ciała z naciskiem na mięśnie brzucha, pośladków, odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz w mniejszym stopniu obręczy barkowej.

1. Pozycja leżenie przodem z uniesionym tułowiem i podparciem na przedramionach oraz palcach stóp.
2. Plecy proste, głowa na przedłużeniu tułowia, brzuch wciągnięty.
3. Aby dodatkowo wzmocnić intensywność ćwiczenia, napnij mocniej pośladki i unieś jedną z nóg nad podłogę.
4. Kończyny możesz unosić naprzemiennie lub seriami powtórzeń na jedną stronę.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ćwiczenie wykonuj płynnie, bez uginania tułowia (opadania miednicy). Tułów utrzymuj stabilnie. Nie wymachuj i nie wyrzucaj nogi w górę. Prostą nogę unosz w umiarkowanym lub wolnym tempie w górę i w dół. Jeżeli ćwiczenie wykonywane jest serią na jedną stronę, nie dotykaj palcami podłoża pomiędzy powtórzeniami. W przerwie połóż się wygodnie na plecach i oddychaj spokojnie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x noga	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku, napięcia mięśni w całym tułowiu, z naciskiem na brzuch oraz pośladki.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis