

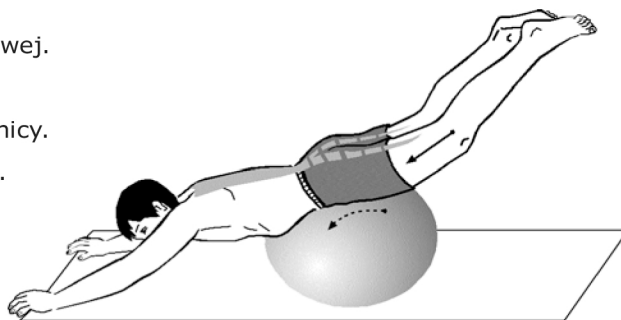
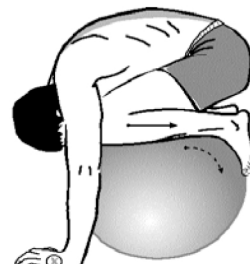
Spis treści

1. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	5
2. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	6
3. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	7
4. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	8
5. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	9
6. „Struna”	10
7. Rozciąganie mięśni bocznej strony szyi i karku	11
8. Rozciąganie tkanek miękkich przednio-bocznej części szyi	12
9. Rozciąganie mięśni tylnio-bocznej części szyi	13
10. Trójwymiarowa automobilizacja szyjnego odcinka kręgosłupa	14
11. Automobilizacja stawów kręgosłupa w odcinku szyjnym ze stabilizacją	15
12. Automobilizacja stawów górnego odcinka szyjnego kręgosłupa w pozycji siedzącej	16
13. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa szyjnego w odciążeniu	17
14. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa szyjnego w pozycji neutralnej, siedzącej	18
15. Automobilizacja połączenia szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa	19
16. Samodzielne rozciąganie mięśni w kręzcu szyi	20
17. Mobilizacja zginania i prostowania kręgosłupa szyjnego w rotacji	21
18. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	22
19. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	23
20. Rozciąganie mięśni karku oraz mięśni międzyłopatkowych	24
21. Rozciąganie mięśni karku oraz mobilizacja rotacji kręgosłupa szyjnego	25
22. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	26
23. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	27
24. Automobilizacja dystrykcyjna stawów skroniowo-żuchwowych	28
25. Automobilizacja przesunięcia dobowczego żuchwy	29
26. Automobilizacja przesunięcia dobowczego żuchwy – chwyt alternatywny	30
27. Automobilizacja stawów skroniowo-żuchwowych – cofanie żuchwy	31
28. Reedukacja prawidłowego wzorca otwierania ust	32
29. Reedukacja symetrycznego otwierania ust	33
30. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	34
31. Symetryczne rozciąganie przedniej części klatki piersiowej oraz stawu barkowego	35
32. Łagodna neuromobilizacja traktu nerwu łokciowego	36
33. Mobilizacja ruchomości obręczy barkowej	37
34. Rozciąganie mięśni pochyłych w siadzie	38
35. Rozciąganie mięśni piersiowych w leżeniu	39
36. Rozciąganie mięśnia piersiowego mniejszego	40
37. Trening wzmacniający mięśnie międzyłopatkowe w pozycji siedzącej	41
38. Ćwiczenia czynne poprawiające ruchomość zgięcia kręgosłupa szyjnego	42
39. Trening rozciągający mięśnie karku	43
40. Mobilizacja połączenia głowy i szyi	44
41. „Atleta” – tyłem	45
42. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną	46
43. Rozciąganie taśmy tyłem – ćwiczenie wzmacniające	47
44. „Wędka”	48
45. Motylek	49
46. „Skrzydełka w staniu”	50
47. „Skrzydełka” w poziomie	51
48. Krążenia ramion w przód	52
49. Krążenia ramion w tył	53
50. Statyczny balans	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	1
-----------	---	----------

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.



SPÓSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przejdź 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	Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	2
-----------	--	----------

Cel: Korekcja ustawienia lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Poprawa mobilności kręgosłupa lędźwiowego. Nauka prawidłowego siedzenia. Zmniejszenie bólu przeciążeniowego. Profilaktyka dyskopatii.

- Usiądź w przy stole w swobodnej dla Ciebie pozycji, z rękami opartymi na blacie stołu.
- Terapeuta staje z boku i podpira jedną dłonią kręgosłup w odcinku lędźwiowym, natomiast drugą kładzie z przodu na mostku (patrz rysunek obok).
- Ćwiczenie wykonywane jest w 3 wariantach, po kolei:
 - najpierw terapeuta biernie (sam) koryguje ustawienie kręgosłupa;
 - pacjent koryguje postawę, a terapeuta wspomaga ten ruch;
 - pacjent samodzielnie wykonuje ćwiczenia, a terapeuta jedynie obserwuje poprawność jego wykonania.
- Skorygowana prawidłowa postawa ciała wraz z korekcją ustawienia kręgosłupa.
- Odtworzenie prawidłowych przednio-tylnych krzywizn kręgosłupa. W odcinku lędźwiowym – lordoza, w piersiowym – kifoza, głowa prosto nad tułowiem.



Alternatywnie

Możesz zwiększyć mobilizację kręgosłupa przez maksymalne wyprostowanie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, wypchnięcie brzucha w przód i utworzenie podwójnego podbródka (terapeuta może zwiększać w tym czasie docisk korygujący ustawienie kręgosłupa).

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Po opanowaniu ćwiczenia z terapeutą, wykonuj ćwiczenia wielokrotnie w ciągu dnia. Osoby pracujące w pozycji siedzącej powinny wykonywać takie ćwiczenia nawet co godzinę. Docisk terapeuty (lub innej drugiej osoby) zalecany jest także w sytuacji ograniczonego ruchu prostowania kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (np. przy spłaszczeniu lordozy, w dyskopatii).

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5-10x	1-3x	Dowolna	60-70% Dotyczy korekcji kręgosłupa z dociskiem

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie silnej korekcji stawów kręgosłupa na całej jego długości, głównie w odcinku lędźwiowym. Przygotowanie i nauka przyjmowania prawidłowej pozycji siedzącej. Nauka automobilizacji stawów kręgosłupa w pozycji siedzącej.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku pojawienia się w trakcie wykonywania ćwiczenia peryferyzacji (promieniowania) bólu, przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z fizjoterapeutą celem skorygowania zaleconych ćwiczeń.

.....

.....

Data

Podpis