

Postępowanie rehabilitacyjne po **rekonstrukcji zerwania** **troczków rzepki**

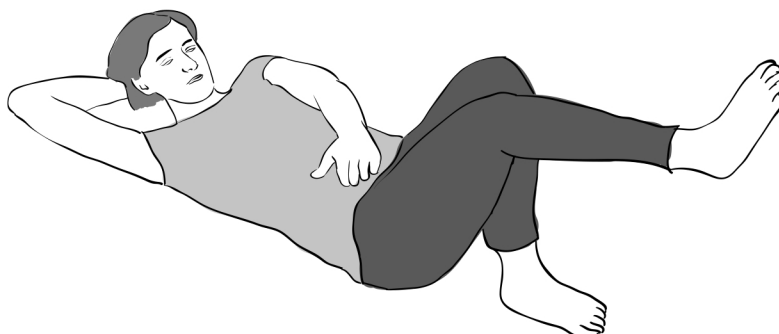
PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

Spis treści

1. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	5
2. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	6
3. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	7
4. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	8
5. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	9
6. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	10
7. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	11
8. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	12
9. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej	13
10. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	14
11. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	15
12. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	16
13. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	17
14. „Struna”	18
15. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	19
16. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	20
17. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	21
18. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	22
19. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	23
20. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	24
21. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	25
22. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	26
23. Statyczny balans	27
24. Dynamiczny balans	28
25. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	29
26. Ćwiczenie wzmacniające siłę mięśni kończyn dolnych i pośladków – rozciąganie taśmy elastycznej w leżeniu przodem	30
27. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyny dolnej	31
28. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	32
29. Rozciąganie taśmy mięśniowej spiralnej z zaangażowaniem mięśnia prostego uda (przykład dla lewej kończyny dolnej)	33
30. „Przepychanie ściany” (przykład dla lewej kończyny dolnej)	34
31. Przysiad jednonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	35
32. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie uda z autooporem	36
33. Skręt tułowia w leżeniu przodem – rozciąganie mięśni uda oraz skrętnych tułowia	37
34. Rozciągnięcie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji leżenia przodem	38
35. Dynamiczne rozciąganie mięśni prostych uda z wykorzystaniem taśmy nieelastycznej	39
36. Stretching pasywny mięśnia piszczelowego przedniego w pozycji leżenia bokiem	40
37. Pasywny stretching mięśnia czworogłowego uda w kłuku	41
38. Dynamiczny stretching mięśnia czworogłowego uda z wykorzystaniem paska lub nieelastycznej taśmy	42
39. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	43
40. „Jaszczurka”	44
41. Dynamiczne wzmacnianie mięśni nóg i brzucha z wykorzystaniem taśmy elastycznej	45
42. Wzmacnianie mięśni obręczy biodrowej i uda z taśmą elastyczną	46
43. Rozciąganie grupy tylnej uda z terapeutą – technika „zahacz-rozciągnij”	47
44. Stretching mięśni grzbietu i kończyn dolnych II	48
45. „Młyńskie koło”	49
46. „Młyńskie koło” z dynamicznym uginaniem kolan	50
47. „Trawa na wietrze” I	51
48. „Trawa na wietrze” II	52
49. „Mieszadło” I	53
50. „Mieszadło” II	54

pieczętka	Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni skośnych brzucha, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: leżenie tyłem, KKD zgięte w sst. kolanowych, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokość bioder, jedna KG zgięta i ułożona dłonią pod potylicą, druga KG wyprostowana wzdłuż tułowia.
2. Ruch: uniesienie górnej części tułowia z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej KG w przód oraz uniesieniem przeciwnej KD – egzekwowanie oporu ręka – udo.
3. Wydech ustami i utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, ugnij oba kolana, opierając stopy o podłoże na szerokość bioder. Jedną rękę ugnij w łokciu i załóż za głowę, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej ręki po skosie w przód oraz uniesieniem przeciwnej nogi, oporując ręką kolano. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, biorąc wdech nosem, połącz się z powrotem na plecach. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5x na każdą stronę)	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy wykonywać w wolnym tempie, po każdym etapie napinania mięśni ma nastąpić pełne rozluźnienie ciała. Łokieć zgiętej ręki powinien mieć stały kontakt z podłożem, a wzrok być skierowany w górę. Ręka znajdująca się pod głową odciąża odcinek szyjny kręgosłupa, w sytuacji gdy pojawią się bóle szyi, ćwiczenie należy przerwać.

.....

.....

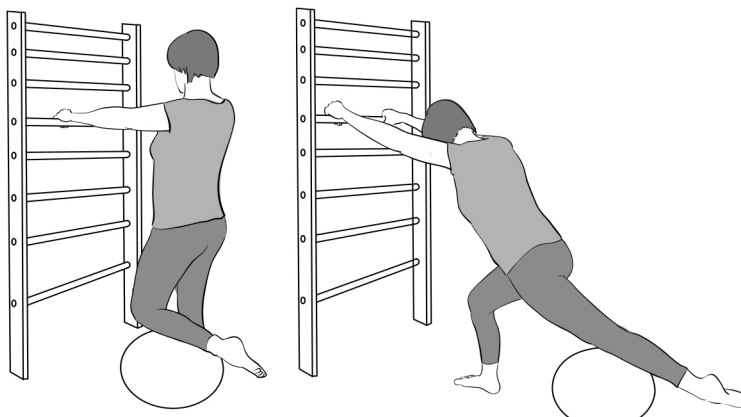
Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	2
-----------	---	----------

Cel: Normalizacja napięcia mięśni zginających stawy biodrowe, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka prostych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: stanie przodem do drabinki, dłonie ułożone na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej, jedna KD ugięta w st. kolanowym, oparta na piłce gimnastycznej.
2. Ruch: przetoczenie piłki do tyłu, do wysokości uda, z jednoczesnym wyprostem KD w st. kolanowym i rotacją wewnętrzną oraz ugięciem i pochylem tułowia w przód, KD podporowa w tej fazie ćwiczenia zgięta w st. kolanowym do około 90°.
3. Utrzymanie rozciągnięcia przez 3–5 sek. z wydechem przez usta.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań przodem do drabinki, chwyć dłońmi szczebel na wysokości klatki piersiowej. Jedną nogę wyprostowaną, drugą ugiętą w kolanie oprzyj o piłkę. Pochylając się w przód i uginając prostą nogę w kolanie, wykonaj drugą nogą jednoczesny wyprost w biodrze i kolanie oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przetaczając piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję rozciągnięcia przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, robiąc wdech nosem, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania okolicy pachwiny nogi ćwiczącej.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylem tułowia w przód i przeniesienia nogi w tył należy kontrolować napięcie brzucha. Kontroluj rozciąganie w biodrze przez zmniejszanie dystansu przodu tułowia od drabinki oraz ugięcie w kolanie nogi podporowej.

.....

Data

Podpis