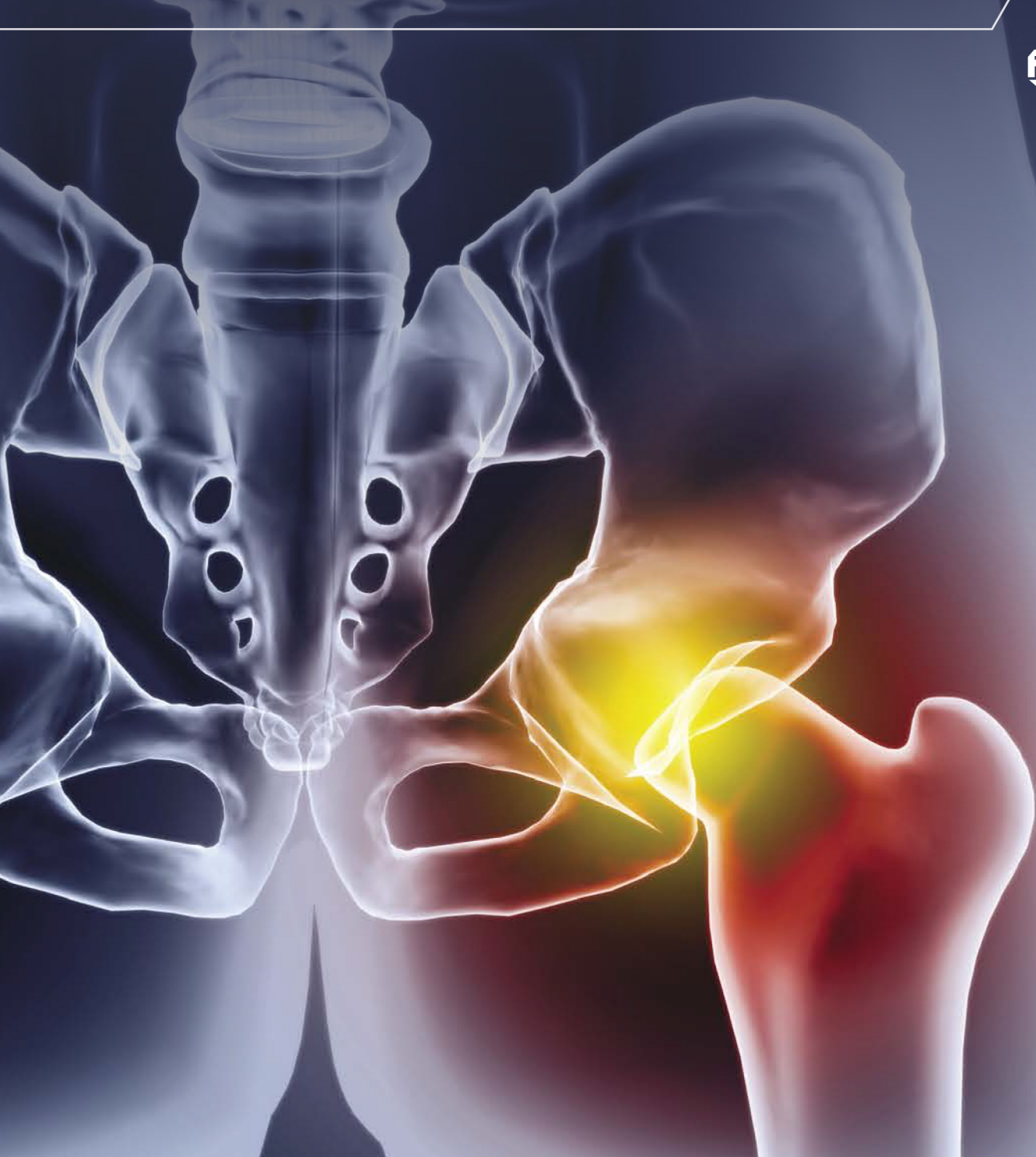


Postępowanie rehabilitacyjne po endoprotezoplastyce stawu biodrowego



PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

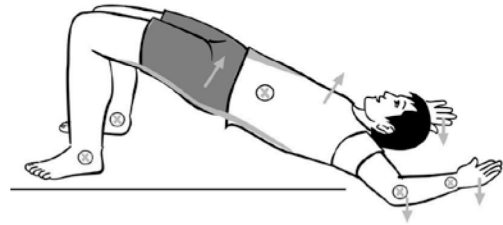
Spis treści

| | |
|---|----|
| 1. Stabilny Mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia | 5 |
| 2. „Chodziarz” | 6 |
| 3. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej | 7 |
| 4. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej | 8 |
| 5. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku | 9 |
| 6. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem | 10 |
| 7. Wzmacnianie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej | 11 |
| 8. Klasyczne „brzuszki” | 12 |
| 9. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach | 13 |
| 10. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej | 14 |
| 11. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej | 15 |
| 12. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika | 16 |
| 13. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach | 17 |
| 14. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej | 18 |
| 15. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej | 19 |
| 16. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej | 20 |
| 17. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednonóż | 21 |
| 18. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej | 22 |
| 19. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia | 23 |
| 20. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wyroku | 24 |
| 21. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej | 25 |
| 22. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej | 26 |
| 23. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej | 27 |
| 24. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda | 28 |
| 25. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej | 29 |
| 26. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem | 30 |
| 27. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa | 31 |
| 28. Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmacnianie mięśni brzucha | 32 |
| 29. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem | 33 |
| 30. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym | 34 |
| 31. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego | 35 |
| 32. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy | 36 |
| 33. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych | 37 |
| 34. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego | 38 |
| 35. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej | 39 |
| 36. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną | 40 |
| 37. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe | 41 |
| 38. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe | 42 |
| 39. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej | 43 |
| 40. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną | 44 |
| 41. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie | 45 |
| 42. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce | 46 |
| 43. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince | 47 |
| 44. „Struna” | 48 |
| 45. „Pompki” z podparciem na kolanach | 49 |
| 46. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej | 50 |
| 47. Intensywny trening mięśni skośnych brzucha, pośladkowego średniego, przywodzących oraz odwodzących w stawach biodrowych | 51 |
| 48. Korekcja kolan szpotawych z dociskaniem piłki między kostkami | 52 |
| 49. Naciąganie stopami gumy z pisakiem | 53 |
| 50. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej | 54 |

| | | |
|-----------|--|----------|
| pieczętka | Stabilny Mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia | 1 |
|-----------|--|----------|

Cel: Wzmocnienie statycznej, stabilizującej pracy mięśni pośladkowych, ud i mięśni tułowia (grzbietu oraz brzucha).

1. Leżenie na plecach.
2. Nogi ustaw w lekkim rozkroku.
3. Ręce ułóż w kształt U nad głową.
4. Miednicę unieś do góry, aż udo, pośladki i tułów znajdą się w jednej linii.
5. Pozycja jw., wytrzymaj kilka, kilkanaście sekund, dodatkowo wykonując kilkakrotnie napięcie mięśni pośladkowych, mięśni brzucha oraz ud. Ramiona dociskaj do podłoża.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję z uniesionymi biodrami, a następnie poprzez napięcie mięśni ustabilizuj pozycję. Pamiętaj o oddychaniu w trakcie trwania ćwiczenia.

| Powtórzenia | Serie ćwiczeń | Długość przerw | Intensywność |
|--------------------------------|---------------|---|--------------|
| 10–15x 5–10 sekund napięcie | 3x | 60 sekund dodatkowo z przejściem do siadu | 60–80% |

OCZEKIWANY EFEKT

Wzmocnienie mięśni pośladkowych, mięśni ud oraz mięśni stabilizujących dolny tułów.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

| | | |
|-----------|--------------------|----------|
| pieczętka | „Chodziarz” | 2 |
|-----------|--------------------|----------|

Cel: Poprawa krążenia w całym organizmie. Ogólna rozgrzewka dla całego narządu ruchu. Przy obszernych ruchach także łagodna mobilizacja rotacyjna kręgosłupa.

1. Chodzenie w miejscu z wymachiwaniem rękami w kierunkach przeciwnych do ruchu jednoimiennych kończyn dolnych.
2. Prawa ręka i lewa noga są jednocześnie raz z przodu, raz z tyłu.
3. Utrzymuj prawidłową, wyprostowaną postawę ciała.
4. Pozycja wyjściowa odpowiada pozycji końcowej. Pozycje kończyn zmieniają się naprzemiennie.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Płynny, naprzemienny ruch rąk i nóg, jak przy intensywnym marszu. Nogi unosimy tym wyżej, im bardziej intensywne ma być ćwiczenie. Podobnie z rękoma, im większe wymachy, tym większa intensywność ćwiczenia. Im większa rotacja tułowia, tym większa mobilizacja jego stawów.

| Powtórzenia | Serie ćwiczeń | Długość przerw | Intensywność |
|---------------------------|---------------|----------------|--------------|
| 2–3 minuty bez przerwy | 1–3x | 1–5 minut | 30–70% |

OCZEKIWANY EFEKT

W zależności od oczekiwanych efektów, ruch niepowodujący lub powodujący uczucie wysiłku i zmęczenia. Przy obszernych ruchach kręgosłup rotuje między kończynami.

ZALECENIA DODATKOWE

U osób starszych oraz z problemami krążeniowymi ćwiczenia nie powinny powodować przekroczenia 70% wartości tętna maksymalnego (wg wskazówek opisanych we wstępie).

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis