

Postępowanie rehabilitacyjne
**w niewydolności
przepony
moczowo-płciowej
u kobiet**



PAKIET ĆWICZEŃ

Spis treści

1. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	5
2. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	6
3. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	7
4. Ćwiczenie oddechowe „leniwy motyl”	8
5. Ćwiczenie izometryczne, wzmacniające mięśnie dna miednicy w pozycji siedzącej. Etap II terapii (4, 5, 6 tydzień)	9
6. Rozciąganie pleców w siadzie (na podłodze)	10
7. „Podciągnięcie się” na taśmie	11
8. Oporowe odwodzenie bioder	12
9. Ściskanie piłki pomiędzy kolanami	13
10. Wzmacnianie mięśni brzucha – ściskanie piłki	14
11. „Ukłon w stronę wzmocnienia mięśni brzucha”	15
12. Pozycja relaksacyjna	16
13. Ściskanie piłki nogami	17
14. Skłony tułowia (na krześle)	18
15. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha i nóg	19
16. Ściskanie piłki – ćwiczenie izometryczne	20
17. Ściskanie obręczy – ćwiczenie izometryczne	21
18. Ściskanie kolanami dużej piłki gimnastycznej – ćwiczenie izometryczne	22
19. Ściskanie dużej piłki gimnastycznej wewnętrzną stroną KKD – ćwiczenie izometryczne	23
20. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne w leżeniu bokiem	24
21. Rytmiczne ściskanie piłki w pozycji leżenia na boku	25
22. Ćwiczenie poprawiające siłę górnego aktonu mięśnia prostego brzucha	26
23. Ćwiczenie poprawiające siłę mięśni skośnych brzucha	27
24. „Strongman”	28
25. Ćwiczenie wzmacniające mięśni dna miednicy I	29
26. Ćwiczenie wzmacniające mięśni dna miednicy II	30
27. „Lewarek”	31
28. „Most linowy”	32
29. „Nogi w górę”	33
30. „Nożyce pionowe”	34
31. „Nożyce poziome”	35
32. Półprzysiad	36
33. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostych brzucha	37
34. Ćwiczenie oddechowe I	38
35. Oddychanie torem przeponowym – z kontrolą amplitudy ruchu	39

pieczętka	Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni brzucha, pośladków oraz normalizacja napięcia mięśni w odcinku lędźwiowym, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: klęk na piłce gimnastycznej, dłonie ustawione na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej (piłka może opierać się o drabinkę, wskazana asekuracja terapeuty).
2. Ruch: wyprost pleców, napięcie mm. pośladkowych, mm. ud, brzucha.
3. Wdech nosem, utrzymanie pozycji na piłce, w napięciu przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, powolny wydech powietrza ustami.
5. Powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęknij na piłce. Chwyć dłońmi szczebel drabinki na wysokości klatki piersiowej. Wyprostuj plecy, weź powietrze nosem, napnij pośladki i utrzymaj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij się i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5–10 sek.)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa stabilności tułowia, wysiłek mięśni posturalnych, pośladków, brzucha i przedniej strony ud.

ZALECENIA DODATKOWE

Terapeuta powinien asekurować pacjenta, szczególnie podczas wchodzenia na piłkę i schodzenia z niej. Podczas ćwiczenia staraj się jedynie zabezpieczać rękami i utrzymać równowagę przez angażowanie mięśni tułowia i nóg.

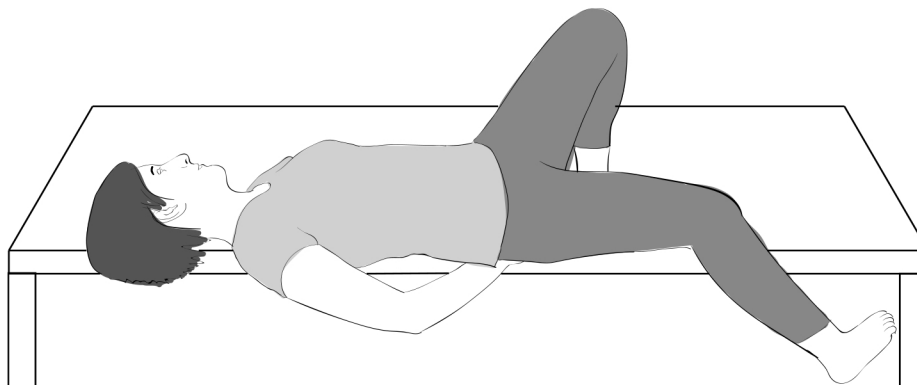
.....

Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	2
-----------	---	----------

Cel: Normalizacja napięcia mięśni zginaczy stawów biodrowych.



1. PW: leżenie tyłem na stole terapeutycznym, blisko brzegu. Jedną KD ugiętą ze stopą opartą na stole, drugą KD poza stołem, RR trzymają się boków leżanki.
2. Ruch: rozluźnienie mięśni KD będącej poza stołem terapeutycznym, swobodne rozciąganie pod wpływem własnego ciężaru kończyny.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na leżance. Jedną nogę ugiętą w kolanie oprzyj stopą na leżance tak, aby podczas ćwiczenia dolny odcinek kręgosłupa przylegał do podłoża. Drugą nogę opuść swobodnie poza leżankę, staraj się rozluźnić całą nogę, pozwalając, by swobodnie zwiślała swoim ciężarem poza leżanką. Przez cały czas spokojnie oddychaj. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
15–20x	2–3x	–	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie ciągnięcia w okolicy górnej części uda i pachwiny.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis