Postępowanie rehabilitacyjne w zespole **stopy cukrzycowej**

Pakiet ćwiczeń nr 1

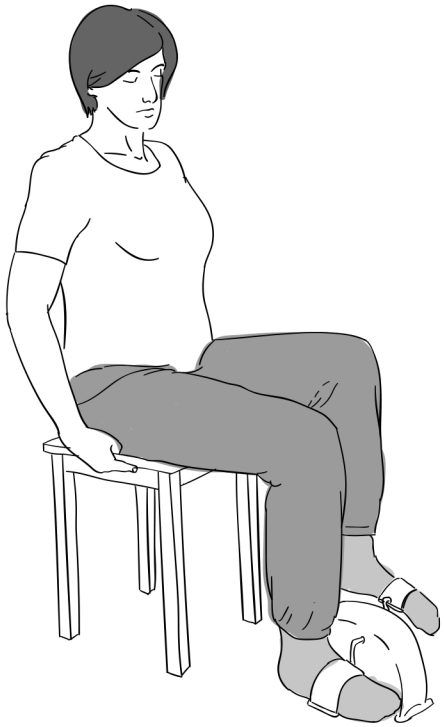
FORUM

Spis treści

1. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotoru rehabilitacyjnego 5
2. Ćwiczenie dla stawów kolanowych w odciążeniu, z wykorzystaniem taśmy trx 6
3. Nogi do żabki – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx 7
4. Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx 8
5. Krążenia w przód całą nogą w podwieszeniu na taśmach trx 9
6. Mobilizacja stawu kolanowego w odciążeniu (ćwiczenie z wykorzystaniem podwieszeń: UGUL, Therapy Master, Redcord, S-E-T) 10
7. Uruchamianie stawów skokowych II – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx 11
8. Zgięcie podeszwowe i grzbietowe na piłce 12
9. Pronacja i supinacja stawów skokowych na piłce 13
10. Zginanie stawu kolanowego na piłce w leżeniu bokiem 14
11. Mobilizacja stawów kolanowych – zgięcie i wyprost kolana ze stopą na piłce 15
12. Zginanie i prostowanie nóg – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej 16
13. Ósemki stopą – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej 17
14. Mobilizacja stawów skokowych – „rysowanie" palcami stopy litery „U" 18
15. Zginanie i prostowanie kolan w leżeniu na plecach 19
16. Ćwiczenie stawów kończyn dolnych w podwieszeniu na taśmie trx 20
17. Zginanie kolan w leżeniu na brzuchu 21
18. Zginanie kolan w leżeniu na brzuchu z wykorzystaniem piłki do pilatesu 22
19. Rysowanie liter alfabetu palcami stopy 23
20. Zginanie kolana – ćwiczenie samowspomagane 24
21. Krążenia w stawach skokowych 25
22. Unoszenie wyprostowanej nogi do góry z aktywną pracą w stawie skokowym 26
23. Prostowanie kolana – ćwiczenie z piłką do pilatesu 27
24. Jednoczesne zginanie kolan w leżeniu na brzuchu z małą gumową piłką 28
25. Z palców na pięty – ćwiczenie przy drabince 29
26. Wspięcie na palce w staniu na jednej nodze 30
27. Wspięcie w oparciu palcami na stepie 31
28. Stopy na zewnątrz i do wewnątrz 32
29. Wzmacnianie mięśni stopy na bosu 33
30. Rozciąganie taśmy przez zginanie palców 34
31. Palce w górę – wzmacnianie stóp 35
32. Palce w górę obunóż na dysku sensomotorycznym 36
33. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym I 37
34. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym II 38
35. Unoszenie stopami hantelka 39
36. Ćwiczenie rozciągające grzbiet stopy 40
37. Siad na piętach 41
38. Rozciąganie palców stopy na drabince 42
39. Łączenie stóp w siadzie ugiętym 43
40. Wzmacnianie stopy z oporem rękami 44
41. Czynne wzmacnianie wysklepienia stopy z piłką lekarską 45
42. Stopy na palcach 46
43. Noga za nogą 47
44. Stopniowe obciążanie stóp 48
45. „Dokręcanie" stopy 49
46. Marsz w miejscu w siadzie na krześle – ćwiczenie z taśmą elastyczną 50
47. Uciskanie bolesnych punktów na stopie 51
48. Bierne odwodzenie palucha, ćwiczenie z piłeczką ping-pongową 52
49. Przetaczanie stóp na bosu 53
50. Mobilizacja stawów skokowych w leżeniu tyłem 54
51. Krążenia stóp w leżeniu tyłem 55
52. Zgięcie – wyprost, mobilizacja stawów skokowych I 56
53. Zgięcie – wyprost, mobilizacja stawów skokowych II 57
54. Przetaczanie stóp po ścianie 58
55. Zginanie i prostowanie palców stóp – ćwiczenie bierne 59
56. Unoszenie górnej części tułowia w pozycji leżącej z podporem na piętach 60
57. Unoszenie bioder z podporem na piętach 61
58. Unoszenie bioder z podporem na piętach, ze stopami na dysku sensomotorycznym 62
59. Izometryczne wzmacnianie mięśni metodą Brunkowa 63
60. Wyprost kolan z rękami opartymi na dużej piłce 64

pieczątka	**Ćwiczenie z wykorzystaniem rotoru rehabilitacyjnego**	**1**

Cel: *Mobilizacja stawów kończyn dolnych, wzmocnienie mięśni kończyn dolnych.*



1. PW: siad na krześle.
2. Ruch: pedałowanie na rotorze rehabilitacyjnym.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ustaw rotor na funkcję bez obciążenia, usiądź wygodnie na krześle, plecy oparte o oparcie i wykonaj ćwiczenie pedałowania.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15 min stałej pracy	1x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczucie wysiłku w mięśniach nóg, utrzymanie i/lub zwiększenie zakresu ruchu w stawach skokowym i kolanowym.

ZALECENIA DODATKOWE

W sytuacji pojawienia się bólu o charakterze ostrym należy przerwać wykonywanie ćwiczenia.

.....

.....

.....

Data

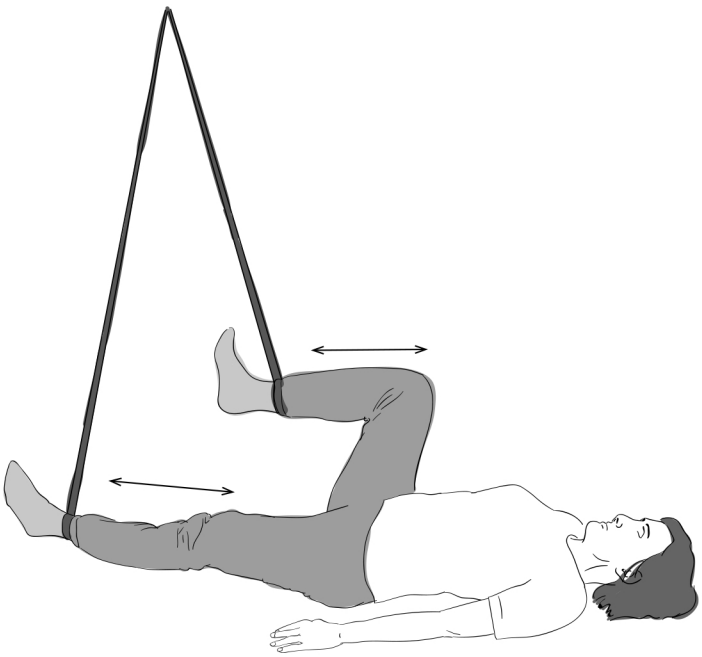
Podpis

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

pieczątka	**Ćwiczenie dla stawów kolanowych w odciążeniu, z wykorzystaniem taśmy trx**	**2**

Cel: *Mobilizacja stawów kolanowych, poprawa siły mięśni kończyn dolnych.*

1. PW: leżenie tyłem, stopy podwieszone na taśmach trx.
2. Ruch: naprzemienne zgięcie i wyprost obu stawów kolanowych.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Połóż się na plecach, stopy podwieszone do taśmy trx, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Pracuj w pełnym zakresie ruchu bez przekraczania granicy bólu.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa i/lub utrzymanie ruchomości w stawach kolanowych i biodrowych, poprawa siły mięśniowej.

ZALECENIA DODATKOWE

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Data Podpis

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.