

Postępowanie rehabilitacyjne
**w chorobie
zwyrodnieniowej
stóp**



pakiet ćwiczeń nr 1

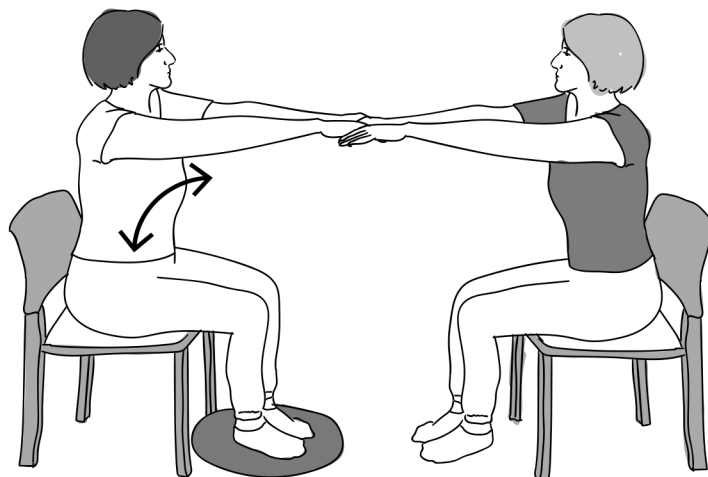


Spis treści

1. Wstawanie z pozycji siedzącej na dysku sensomotorycznym – ćwiczenie z terapeutą	5
2. „Czapla”	6
3. Przejście po „bosu”	7
4. Wejście i zejście tyłem – ćwiczenie z wykorzystaniem „bosu”	8
5. Wejście i zejście przodem – ćwiczenie z wykorzystaniem „bosu”	9
6. Marsz po „bosu”	10
7. Z palców na pięty – ćwiczenie z wykorzystaniem „bosu”	11
8. Dynamiczne obciążanie kończyny – naskok na „bosu” jedną nogą	12
9. Dynamiczne obciążanie kończyny – naskok na „bosu” obunóż I	13
10. Dynamiczne obciążanie kończyny – naskok na „bosu” obunóż II	14
11. Dynamiczne obciążanie kończyny – przeskok przez „bosu” obunóż	15
12. „Skakanka”	16
13. Prostowanie nóg w podporze na dużej piłce gimnastycznej	17
14. Marsz na palcach – ćwiczenie w podporze na dużej piłce gimnastycznej	18
15. Prostowanie i uginanie kolan – ćwiczenie w podporze na dużej piłce gimnastycznej I	19
16. Prostowanie i uginanie kolan – ćwiczenie w podporze na dużej piłce gimnastycznej II	20
17. Marsz stopami – ćwiczenie w podporze na dużej piłce gimnastycznej	21
18. Marsz stopami – ćwiczenie w pozycji siedzącej na krześle	22
19. „Piłkarz”	23
20. Ćwiczenie na platformie balansowej	24
21. Wspięcie na palce w staniu na jednej nodze	25
22. Wspięcie w oparciu palcami na stopie	26
23. Stopy na zewnątrz i do wewnątrz	27
24. Wzmacnianie mięśni stopy na „bosu”	28
25. Rozciąganie taśmy przez zginanie palców	29
26. Palce w górę – wzmacnianie stóp	30
27. Palce w górę obunóż na dysku sensomotorycznym	31
28. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym I	32
29. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym II	33
30. Palce w wachlarz	34
31. Unoszenie stopami hantelka	35
32. Ćwiczenie rozciągające grzbiet stopy	36
33. Siad na piętach	37
34. Rozciąganie palców stopy na drabince	38
35. Łączenie stóp w siadzie ugiętym	39
36. Wzmacnianie stopy z oporem rękami	40
37. Czynne wzmacnianie wysklepienia stopy z piłką lekarską	41
38. Stopy na palcach	42
39. Noga za nogą	43
40. Stopniowe obciążanie stóp	44
41. „Dokręcanie” stopy	45
42. Wstawanie z krzesła na zewnętrznych krawędziach stóp	46
43. Marsz w miejscu, w siadzie	47
44. Wstawanie z krzesła na wewnętrznych krawędziach stóp	48
45. Uciskanie piłki pomiędzy kostkami przyśrodkowymi I	49
46. Uciskanie piłki pomiędzy kostkami przyśrodkowymi II	50
47. Rozciąganie taśmy – stopy w pronacji	51
48. Rozciąganie taśmy – stopy w supinacji	52
49. Kopanie dużej piłki	53
50. Rozciąganie mięśni po stronie grzbietowej stopy oraz mięśni goleni	54

pieczętka	Wstawanie z pozycji siedzącej na dysku sensomotorycznym – ćwiczenie z terapeutą	1
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------

Cel: Poprawa siły mięśni kończyn oraz tułowia, nauka prawidłowego obciążania kończyn dolnych po okresie unieruchomienia, poprawa propriocepcji oraz równowagi.



1. PW: siad na kozetce lub krześle, stopy na dysku sensomotorycznym.
2. Terapeuta siedzi na krześle naprzeciw, chwytając ręce pacjenta.
3. Ruch: uniesienie pośladków bez pełnego wyprostowania sst. kolanowych, przeniesienie ciężaru ciała w przód.
4. Utrzymanie pozycji ok. 3 sek.
5. Rozluźnienie i powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle lub kozetce, stopy oparte na dysku sensomotorycznym. Chwyć za ręce terapeuty lub osoby pomagającej w ćwiczeniu. Przenieś ciężar ciała na stopy i unieś pośladki, starając się nie prostować do końca kolan. Po uniesieniu się znad krzesła nie przechylaj się zbyt mocno do przodu. Trzymaj proste plecy i staraj się utrzymać pozycję poprzez pracę nóg. Policz do trzech i wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x/ /przerwa pomiędzy seriami 30 sek.	-	40-60%

OCZEKIWANY EFEKT

Wysiłek w mięśniach nóg oraz obręczy biodrowej i tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie przeznaczone jest dla pacjentów po uzyskaniu zrostu kostnego.

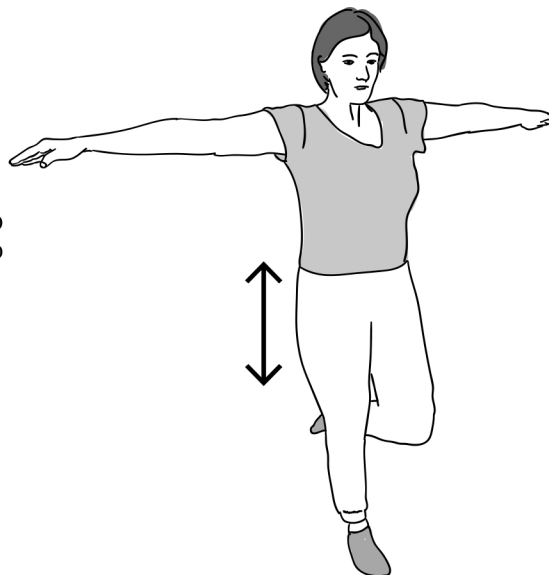
.....

Data

Podpis

pieczętka	„Czapla”	2
-----------	-----------------	----------

Cel: Wzmocnienie mięśni kończyny dolnej, nauka prawidłowego obciążania kończyny dolnej po okresie unieruchomienia, poprawa propriocepcji oraz równowagi.



1. PW: pozycja stojąca na jednej KD, druga KD ugięta w st. kolanowym, KKG wzniesione do boku.
2. Ruch: półprzysiad.
3. Powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań na jednej nodze, drugą ugnij w kolanie. Ramiona unieś do boku. W początkowym okresie ćwiczenie można wykonywać z asekuracją terapeuty/osoby pomagającej w ćwiczeniach lub trzymaj się za poręcz krzesła lub szczebel drabinki. Staraj się wykonać przysiad. W trakcie wykonywania przysiadu powoli, z wydechem, zginaj kolano kontrolując pracę stopy. Napnij mięśnie brzucha i pośladków. Spróbuj powtórzyć ćwiczenie na bosy.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	serie 1-2x/ /przerwa pomiędzy seriami 30-60 sek.	-	50-60%

OCZEKIWANY EFEKT

Wysiłek w mięśniach nóg oraz obręczy biodrowej i tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

Początkowo można wykonywać ćwiczenie stojąc przed drabinką i trzymając za szczebel, następnie z pomocą terapeuty, stopniowo zmniejszając konieczność dodatkowego podporu. W końcowym etapie ćwiczenia można utrudnić wykonując ćwiczenia na dysku sensomotorycznym. Ćwiczenie przeznaczone jest dla pacjentów po uzyskaniu zrostu kostnego.

.....

Data

Podpis