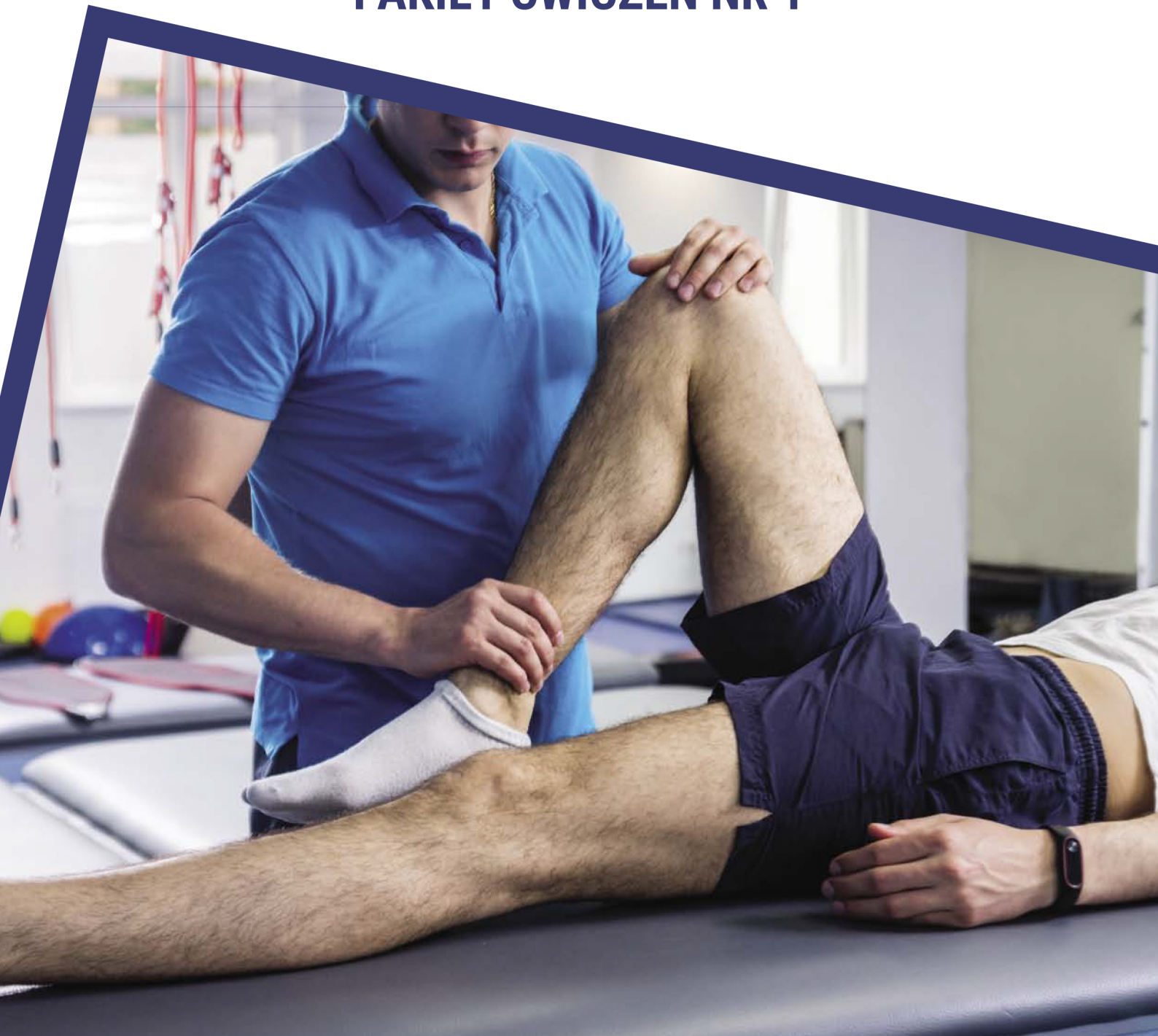
Niedowłady i porażenia mięśni kończyn dolnych

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



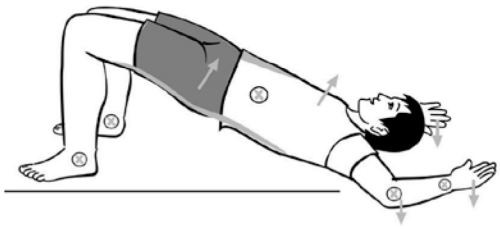
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia 5
2. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej 6
3. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej 7
4. „Krzesło fakira” 8
5. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach 9
6. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej 10
7. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej 11
8. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej 12
9. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku 13
10. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem 14
11. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach 15
12. Wzmacnianie dolnego pasma mięśni brzucha 16
13. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi 17
14. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej 18
15. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika 19
16. Funkcjonalny trening stabilności pozycji siedzącej 20
17. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach 21
18. Mobilizacja rozciągliwości tkanek układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała 22
19. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej 23
20. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej 24
21. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej 25
22. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej 26
23. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednonóż 27
24. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej 28
25. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia 29
26. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wykroku 30
27. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej 31
28. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej 32
29. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej 33
30. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej 34
31. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem 35
32. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa 36
33. Rotacje tułowia 37
34. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem 38
35. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego 39
36. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy 40
37. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych 41
38. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych 42
39. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego 43
40. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej 44
41. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną 45
42. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe 46
43. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe 47
44. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon 48
45. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną 49
46. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie 50
47. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce 51
48. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince 52
49. „Struna” 53
50. „Pompki” z podparciem na kolanach 54

pieczątka	**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 napinanie 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

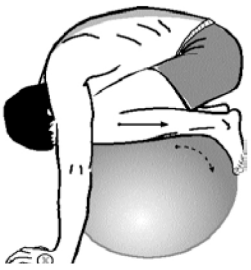
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Data _____ Podpis _____

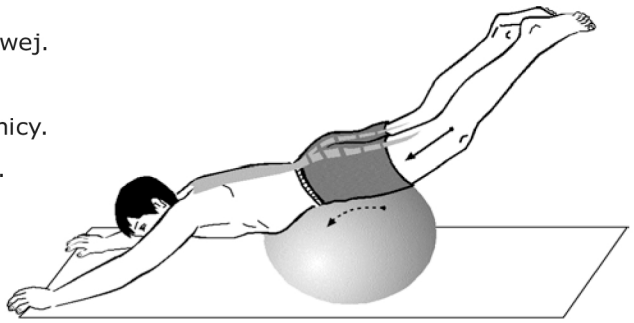
Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

pieczątka	**Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej**	**2**

Cel: *Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostu kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz brzucha. Poprawa koordynacji mięśniowej oraz ruchowej. Poprawa równowagi.*



1. Pozycja siadu klęcznego (siad na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wyprostuj, dłonie oprzyj na podłodze, z przodu, przed piłką.
3. Ciało ułóż w pozycję embriona.
4. Prostując tułów, przejdź do pozycji końcowej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wyprostuj.
6. Podeprzyj tułów na piłce, w okolicy miednicy.
7. Dłonie pozostaw nieruchomo na podłodze.



Sposób wykonywania ćwiczenia

Przejście z pozycji wyjściowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na końcu wyprostowanej pozycji. Po przejściu do pozycji embriona i przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia rozluźnij na chwilę wszystkie mięśnie. Każdą pozycję powtarzaj 10 razy w serii.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	30–60 sekund	60–80%

Oczekiwany efekt

Podczas przyciągania piłki (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy odsuwaniu piłki (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

Zalecenia dodatkowe

Uważaj na zawroty głowy, mroczki przed oczami itp. Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, aby podobne objawy nie występowały!

.....

.....

.....

Data _____ Podpis _____

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