

Postępowanie rehabilitacyjne
w leczeniu
zespołu Sudecka

FORUM

Pakiet ćwiczeń nr 1

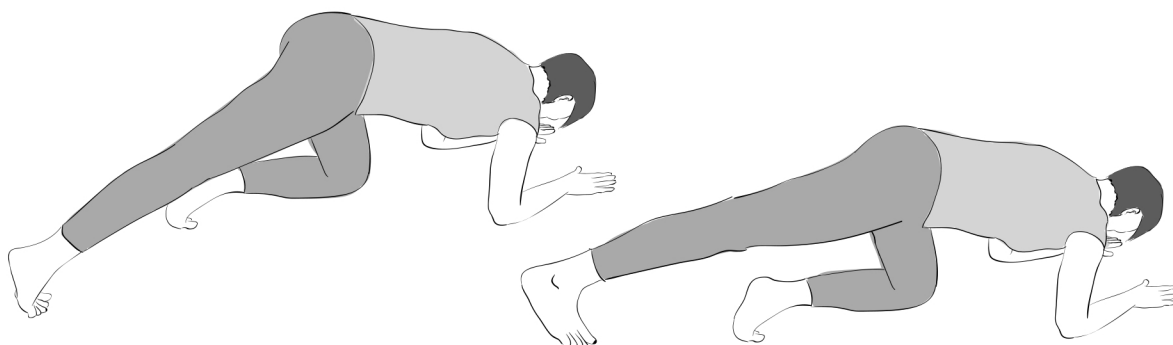


Spis treści

1. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	5
2. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	6
3. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	7
4. Ćwiczenie manualne – nawracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	8
5. Ćwiczenie manualne – odwracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	9
6. Odwracanie i nawracanie przedramienia, ćwiczenie z wykorzystaniem stołu do ćwiczeń manualnych	10
7. Ćwiczenie czynne – zgięcie dłoniowe nadgarstka	11
8. Ćwiczenie czynne – zgięcie grzbietowe nadgarstka	12
9. „Semafor” I	13
10. „Semafor” II	14
11. „Mieszanie wody”	15
12. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą I	16
13. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą II	17
14. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	18
15. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	19
16. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	20
17. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	21
18. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	22
19. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	23
20. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka I	24
21. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka II	25
22. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka III	26
23. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka IV	27
24. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka V	28
25. Zbieranie pęsetą kawałków papieru	29
26. Rysowanie kciukiem po piasku	30
27. Rozciąganie mięśni kłębku kciuka I	31
28. Rozciąganie gumki kciukiem	32
29. Krążenie kciukiem I	33
30. Krążenie kciukiem II	34
31. Rozciąganie gumki pomiędzy palcami	35
32. Autostop	36
33. Kowal	37
34. Technika ślizgu dopromieniowego szeregu bliższego kości nadgarstka ze zgięciem grzbietowym wg Mulligana	38
35. Technika ślizgu dłoniowego kości łódeczkowatej podczas zgięcia grzbietowego nadgarstka wg koncepcji B. Mulligana	39
36. „Koszyczek”	40
37. Mobilizacja ślizgu dopromieniowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	41
38. Mobilizacja ślizgu dołokciowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	42
39. Mobilizacja ślizgu dogrzbietowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	43
40. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	44
41. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	45
42. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	46
43. Podpór postawny bokiem na piłce gimnastycznej	47
44. Przesuwanie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	48
45. Uciskanie ramieniem dysku sensomotorycznego	49
46. „Flaming”	50
47. „Chwytnak”	51
48. Wciskanie piłki w ścianę w staniu na dysku sensomotorycznym	52
49. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotora rehabilitacyjnego	53
50. Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	54

pieczętka	Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni prostowników stawu biodrowego (mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych), korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka prostych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: klęk podparty na przedramionach, wzrok skierowany na podłogę.
2. Ruch: uniesienie do tyłu KD wyprostowanej w st. kolanowym, przy zachowanym zgięciu grzbietowym stopy.
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Opuszczenie powoli wyprostowanej KD (praca ekscentryczna mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych) przy jednoczesnym wydechu powietrza ustami.
5. Rozluźnienie, powrót do PW.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęk podparty na podłodze, na przedramionach. Jedną nogę, wyprostowaną w kolanie, unieś do tyłu, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłoża. Weź wdech nosem, utrzymuj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij się i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w pośladkach i nogach.

ZALECENIA DODATKOWE

Należy przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Podczas unoszenia nogi ugnij mocniej łokcie i utrzymuj zgięcie w kolanie. Zwróć uwagę na napięcie pośladka. Jeśli go nie czujesz, to znaczy, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

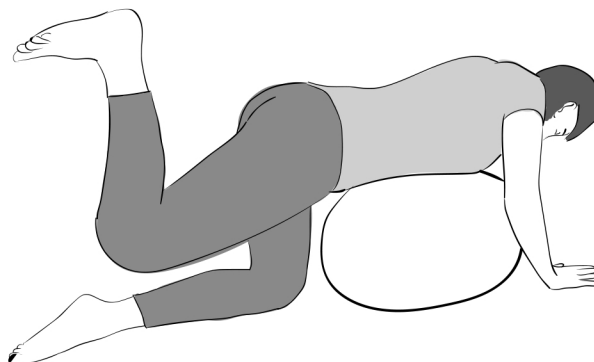
Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawa siły mięśni pośladkowych, szczególnie pośladkowych większych, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: klęk, brzuch (tułów) na piłce gimnastycznej, dłonie oparte na podłodze.
2. Ruch: uniesienie KD ugiętej w st. kolanowym, a stopy w zgięciu grzbietowym.
3. Wdech nosem, utrzymanie pozycji w napięciu przez 3–5 sek.
4. Opuszczenie powoli ugiętej KD (praca ekscentryczna mm. pośladkowych) przy jednoczesnym wydechu ustami.
5. Rozluźnienie, powrót do PW.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Uklęknij na podłodze, połów się brzuchem na piłkę, wyprostuj szyję i głowę, a dłonie ułóż z drugiej strony za piłką. Unieś nogę ugiętą w kolanie, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłoża. Weź wdech nosem, utrzymuj pozycję przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony. Podczas ruchu utrzymuj nacisk brzuchem i klatką piersiową na piłkę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku i wykonywanej pracy w mięśniach pośladków, całych nóg i obręczy barkowej.

ZALECENIA DODATKOWE

Należy przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Zwróć uwagę na napięcie pośladka. Jeśli go nie czujesz, to znaczy, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis