

POSTĘPOWANIE REHABILITACYJNE W OKRESIE POŁOGU PO PORODZIE FIZJOLOGICZNYM I OPERACYJNYM



Pakiet ćwiczeń nr 1



Spis treści

1. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	5
2. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	6
3. „Struna”	7
4. „Poziome ósemki zataczane nosem” – ćwiczenie rozluźniające	8
5. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	9
6. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego w części środkowej	10
7. Wałkowanie	11
8. Statyczny balans	12
9. Dynamiczny balans	13
10. Masaż stopy, ćwiczenie z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	14
11. Rolowanie okrężne stopy	15
12. Relaksacja mięśni stopy z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	16
13. Rotacja dolnego odcinka kręgosłupa w leżeniu na plecach	17
14. Wciskanie pięt w piłkę	18
15. „Naciśnij pedał”	19
16. Palce do środka	20
17. Palce na zewnątrz	21
18. Potrząsanie nogą	22
19. Marsz stopami – ćwiczenie w pozycji siedzącej na krześle	23
20. Prostowanie biodra w leżeniu na kozetce – ćwiczenie z taśmą	24
21. Ściskanie piłki – ćwiczenie izometryczne	25
22. Ściskanie obręczy – ćwiczenie izometryczne	26
23. Ściskanie kolanami dużej piłki gimnastycznej – ćwiczenie izometryczne	27
24. Ściskanie dużej piłki gimnastycznej wewnętrzną stroną KKD – ćwiczenie izometryczne	28
25. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie posturalne w leżeniu bokiem	29
26. Rytmiczne ściskanie piłki w pozycji leżenia na boku	30
27. Ćwiczenie poprawiające siłę górnego aktonu mięśnia prostego brzucha	31
28. Ćwiczenie poprawiające siłę mięśni skośnych brzucha	32
29. „Strongman”	33
30. Ćwiczenie wzmacniające mięśni dna miednicy I	34
31. Ćwiczenie wzmacniające mięśni dna miednicy II	35
32. „Lewarek”	36
33. „Most linowy”	37
34. „Nogi w górę”	38
35. „Nożyce pionowe”	39
36. „Nożyce poziome”	40
37. Półprzysiad	41
38. Unoszenie barków (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	42
39. Zaciskanie pięści (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	43
40. Zginanie i prostowanie stawów łokciowych (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	44
41. Ściąganie łopatek (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	45
42. Rozciąganie mięśni podudzia (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	46
43. Mobilizacja stawów skokowych (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	47
44. Wznoszenie rąk (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	48
45. Odwodzenie w stawach barkowych (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	49
46. Ćwiczenie stabilizacji ciała z piłką szwedzką	50
47. Ćwiczenie poprawiające stabilizację, koordynację ruchową	51
48. Ćwiczenie oddechowe I	52
49. Oddychanie torem przeponowym – z kontrolą amplitudy ruchu	53

pieczętka	Izometryczne wzmocnienie mięśni posturalnych	1
-----------	---	----------

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

1. PW: pozycja wyprostowana, KKG ułożone wzdłuż tułowia.
2. Ruch: ściągnięcie pośladków (napięcie izometryczne mm. pośladkowych).
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wydech ustami – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań swobodnie w pozycji wyprostowanej, ręce ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj wdech nosem i napnij (ściągnij) pośladki. Wytrzymaj w pozycji przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami i rozluźnij pośladki.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5x	1–2x	–	20–30%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalne napięcie – wysiłek mięśni posturalnych.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	Izometryczne wzmocnienie mięśni pośladkowych	2
-----------	---	----------

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

1. PW: siad na krześle.
2. Ruch: napięcie – ściągnięcie mm. pośladkowych (można dodać tylną rotację miednicy).
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wydech ustami – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle, plecy wyprostowane oparte o oparcie, ręce ułożone swobodnie na nogach. Weź wdech nosem, napnij pośladki, wytrzymując w pozycji przez 3–5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij pośladki i wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	20–30%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwanie pracy mięśni pośladków.

ZALECENIA DODATKOWE

Podczas wykonywania ćwiczenia utrzymuj plecy wyprostowane.

.....

Data

Podpis