Rehabilitacja po operacjach **stawu kolanowego**

Pakiet ćwiczeń nr 1

FORUM

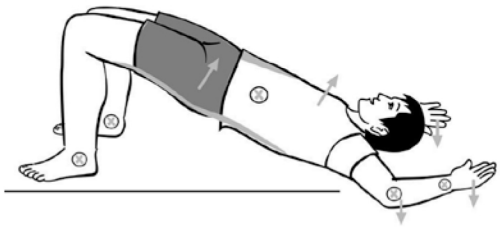
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia 5
2. „Chodziarz” 6
3. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej 7
4. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej 8
5. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku 9
6. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w leżeniu przodem 10
7. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach 11
8. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika 12
9. Poprawa stabilności tułowia w leżeniu tyłem w podporze na przedramionach 13
10. Mobilizacja rozciągliwości tkanek układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała 14
11. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej 15
12. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej 16
13. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej 17
14. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednonóż 18
15. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia 19
16. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej 20
17. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda 21
18. Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby 22
19. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej 23
20. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem 24
21. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa 25
22. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego 26
23. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy 27
24. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego 28
25. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej 29
26. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną 30
27. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe 31
28. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną 32
29. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie 33
30. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce 34
31. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince 35
32. „Struna” 36
33. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej 37
34. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej 38
35. Intensywny trening mięśni skośnych brzucha, pośladkowego średniego, przywodzących oraz odwodzących w stawach biodrowych 39
36. Naprzemienne rotowanie kolan do wewnątrz 40
37. Korekcja kolan szpotawych z dociskaniem piłki między kostkami 41
38. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz 42
39. Rowerek z chusteczką 43
40. Naciąganie stopami gumy z pisakiem 44
41. Chwytanie przedmiotów palcami stóp z rzutem 45
42. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej 46
43. „Pompki” z podparciem stóp na piłce rehabilitacyjnej 47
44. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia tyłem o stół 48
45. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół 49
46. Wzmacnianie zginaczy łokcia z wykorzystaniem taśmy elastycznej 50
47. Trening funkcjonalny obręczy barkowej i ręki – „rzuty” 51
48. Klasyczne „pompki” 52
49. Funkcjonalny trening wzmacniający mięśnie obręczy barkowej oraz mięśni grzbietu 53
50. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką 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	„Chodziarz”	2

Cel: *Poprawa krążenia w całym organizmie. Ogólna rozgrzewka dla całego narządu ruchu. Przy obszernych ruchach także łagodna mobilizacja rotacyjna kręgosłupa.*

1. Chodzenie w miejscu z wymachiwaniem rękami w kierunkach przeciwnych do ruchu jednoimiennych kończyn dolnych.
2. Prawa ręka i lewa noga są jednocześnie raz z przodu, raz z tyłu.
3. Utrzymuj prawidłową, wyprostowaną postawę ciała.
4. Pozycja wyjściowa odpowiada pozycji końcowej. Pozycje kończyn zmieniane są naprzemiennie.

Sposób wykonywania ćwiczenia

Płynny, naprzemienny ruch rąk i nóg, jak przy intensywnym marszu. Nogi unosimy tym wyżej, im bardziej intensywne ma być ćwiczenie. Podobnie z rękoma, im większe wymachy, tym większa intensywność ćwiczenia. Im większa rotacja tułowia, tym większa mobilizacja jego stawów.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
2–3 minuty bez przerwy	1–3x	1–5 minut	30–70%

Oczekiwany efekt

W zależności od oczekiwanych efektów, ruch niepowodujący lub powodujący uczucie wysiłku i zmęczenia. Przy obszernych ruchach kręgosłup rotuje między kończynami.

Zalecenia dodatkowe

U osób starszych oraz z problemami krążeniowymi ćwiczenia nie powinny powodować przekroczenia 70% wartości tętna maksymalnego (wg wskazówek opisanych we wstępie).

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

Data Podpis

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