



# *Rehabilitacja po mastektomii*

---

**Pakiet ćwiczeń nr 1**

**FORUM**

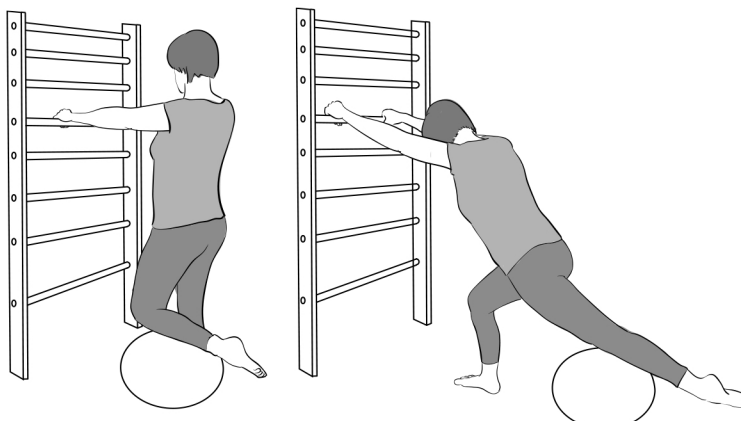
## Spis treści

1. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	5
2. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	6
3. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	7
4. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	8
5. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	9
6. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	10
7. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	11
8. Oddychanie torem przeponowym z oporem	12
9. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	13
10. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu kolanowego w oparciu nóg na ścianie	14
11. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	15
12. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	16
13. „Struna”	17
14. Pompka pionowa – przy ścianie	18
15. „Atleta” – tyłem	19
16. Zwis w klęku	20
17. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną	21
18. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	22
19. „Przód – tył”	23
20. „Strzelanie z łuku”	24
21. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	25
22. Spacer po ścianie	26
23. Wioślarz I	27
24. Wioślarz II	28
25. Wymachy na dysku sensorycznym	29
26. Rozciąganie taśmy tyłem – ćwiczenie wzmacniające	30
27. „Wędek”	31
28. Motylek	32
29. „Harmoszka”	33
30. Kraul przodem na dużej piłce gimnastycznej	34
31. Kraul tyłem w podporze na dużej piłce gimnastycznej	35
32. „Przełącznik”	36
33. „Wahadełko” – ćwiczenie wahadłowe	37
34. Unieś piłkę za głowę	38
35. „Czyszczenie stołu” – ćwiczenie rotacji w odciążeniu	39
36. „Młyńskie koło” – ćwiczenie w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	40
37. Toczenie piłki po stole – ćwiczenie rotacji stawu ramiennego w odciążeniu	41
38. Rozciąganie przedniej części struktur stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	42
39. Wzmacnianie stawu ramiennego – ćwiczenie odwodzenia w odciążeniu	43
40. Wzmacnianie stawu ramiennego – wspomagany ruch zgięcia	44
41. Wzmacnianie obręczy barkowej – ćwiczenie odwodzenia z użyciem laski gimnastycznej	45
42. Uniesienie kończyny – ślizg po oparciu	46
43. Ćwiczenie zgięcia w stawie barkowym w pozycji oparcia ręki na przeciwległym barku	47
44. Mobilizacja obręczy barkowej w warunkach odciążenia	48
45. „Semafor” I	49
46. „Semafor” II	50
47. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	51
48. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka I	52
49. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka II	53
50. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka III	54

pieczętka	<b>Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego</b>	<b>1</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Normalizacja napięcia mięśni zginających stawy biodrowe, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW: stanie przodem do drabinki, dłonie ułożone na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej, jedna KD ugięta w st. kolanowym, oparta na piłce gimnastycznej.
2. Ruch: przetoczenie piłki do tyłu, do wysokości uda, z jednoczesnym wyprostem KD w st. kolanowym i rotacją wewnętrzną oraz ugięciem i pochylem tułowia w przód, KD podporowa w tej fazie ćwiczenia zgięta w st. kolanowym do około 90°.
3. Utrzymanie rozciągnięcia przez 3–5 sek. z wydechem przez usta.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań przodem do drabinki, chwyć dłońmi szczebel na wysokości klatki piersiowej. Jedna noga wyprostowana, drugą ugiętą w kolanie oprzyj o piłkę. Pochylając się w przód i uginając prostą nogę w kolanie, wykonaj drugą nogą jednoczesny wyprost w biodrze i kolanie oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przetaczając piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję rozciągnięcia przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, robiąc wdech nosem, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania okolicy pachwiny nogi ćwiczącej.

#### ZALECENIA DODATKOWE

**Ćwiczenie należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylem tułowia w przód i przeniesienia nogi w tył należy kontrolować napięcie brzucha. Kontroluj rozciąganie w biodrze przez zmniejszanie dystansu przodu tułowia od drabinki oraz ugięcie w kolanie nogi podporowej.**

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

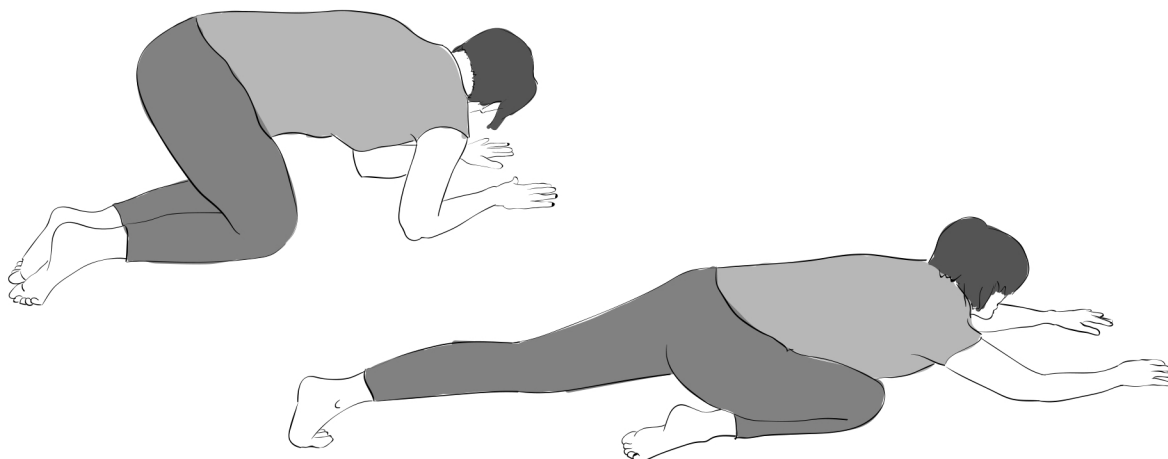
Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy</b>	<b>2</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Zmniejszenie nadmiernego napięcia w mięśniach zginających staw biodrowy.



1. PW: klęk na przedramionach, głowa skierowana wzrokiem do podłogi.
2. Ruch: przesunięcie jednej KD jak najdalej w tył do wyprostowania, utrzymanie pozycji przez 3–5 sek.
3. Rozluźnienie – powrót do PW.
4. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęknij na podłodze, opierając się na przedramionach. Wyprostuj całą nogę w tył, starając się utrzymać końcową pozycję przez 3–5 sek. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania w okolicy pachwiny prostowanej nogi.

#### ZALECENIA DODATKOWE

**Ćwicz na podłożu, na którym bez trudu wykonasz ślizg nogi w tył. Spróbuj rozciągnąć się jak najbardziej, kierując pośladki do pięty zgiętej nogi.**

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis