

Postępowanie rehabilitacyjne w zakrzepowo- -zarostowym zapaleniu naczyń

Pakiet ćwiczeń nr 1



Spis treści

1. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	5
2. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	6
3. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	7
4. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	8
5. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	9
6. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	10
7. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	11
8. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	12
9. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu kolanowe w oparciu nóg na ścianie	13
10. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	14
11. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	15
12. „Struna”	16
13. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	17
14. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	18
15. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	19
16. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	20
17. Izometryczna praca mięśnia czworogłowego	21
18. Wznosy prostej nogi	22
19. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (z tylnej strony nogi)	23
20. Ściskanie piłki nogami	24
21. Wchodzenie na stopień i schodzenie ze stopnia bokiem	25
22. „Zapasy z piłką”	26
23. „Trening jeźdźca”	27
24. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	28
25. Statyczny trening mięśni pośladkowych	29
26. Ćwiczenie bierne ułożeniowe	30
27. Zapobieganie skróceniu kończyny dolnej	31
28. Ćwiczenie elongacyjne kończyny dolnej	32
29. „Żabka na plecach”	33
30. Dynamiczne zgięcie stawów kolanowych – „bocian” w leżeniu tyłem	34
31. Toczenie wałka	35
32. Wzmacnianie mięśni kończyn górnych przy krześle z obciążeniem	36
33. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	37
34. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	38
35. Dynamiczny balans	39
36. Supinacja stopy – ćwiczenie z oporem	40
37. Pronacja stopy – ćwiczenie z oporem	41
38. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	42
39. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	43
40. „Przepychanie ściany” (przykład dla lewej kończyny dolnej)	44
41. Przysiad jednonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	45
42. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie uda z autooporem	46
43. Skręt tułowia w leżeniu przodem – rozciąganie mięśni uda oraz skrętnych tułowia	47
44. Rozciągnięcie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji leżenia przodem	48
45. Dynamiczne rozciąganie mięśni prostych uda z wykorzystaniem taśmy nieelastycznej	49
46. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	50
47. „Jaszczurka”	51
48. Dynamiczne wzmacnianie mięśni nóg i brzucha z wykorzystaniem taśmy elastycznej	52
49. Wzmacnianie mięśni obręczy biodrowej i uda z taśmą elastyczną	53
50. Rowerek jednonóż	54

pieczętka	Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	1
-----------	--	----------

Cel: Wzmocnienie mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa, wyuczenie prawidłowej postawy w siadzie – w celu zapobiegnięcia dalszym epizodom związanym z uszkodzeniem krążka międzykręgowego.

1. Usiądź na piłce gimnastycznej, ręce oprzyj o biodra, a stopy stabilnie o podłogę.
2. Napnij brzuch, pośladki i ustabilizuj postawę.
3. Podnieś jedną rękę do góry nad głowę i przeciwne kolano unieś w górę.
4. Utrzymaj pozycję przez 4 sekundy, po czym zmień rękę i nogę.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Naprzemiennie podnoś do góry prawą rękę i lewą nogę (i na odwrót), utrzymując prawidłową pozycję na piłce.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
15–20x	2–3x	60 sekund	80–90%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie napięcia w mięśniach nogi podpierającej oraz mięśniach stabilizujących kręgosłup.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

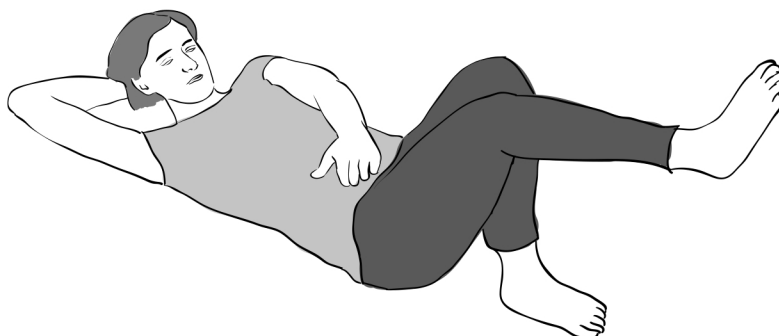
.....

Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	2
-----------	--	----------

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



1. PW: leżenie tyłem, KKD zgięte w sst. kolanowych, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokość bioder, jedna KG zgięta i ułożona dłońią pod potylicą, druga KG wyprostowana wzdłuż tułowia.
2. Ruch: uniesienie górnej części tułowia z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej KG w przód oraz uniesieniem przeciwnej KD – egzekwowanie oporu ręka – udo.
3. Wydech ustami i utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, ugnij oba kolana, opierając stopy o podłoże na szerokość bioder. Jedną rękę ugnij w łokciu i załóż za głowę, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej ręki po skosie w przód oraz uniesieniem przeciwnej nogi, oporując ręką kolano. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, biorąc wdech nosem, połącz się z powrotem na plecach. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5x na każdą stronę)	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy wykonywać w wolnym tempie, po każdym etapie napinania mięśni ma nastąpić pełne rozluźnienie ciała. Łokieć zgiętej ręki powinien mieć stały kontakt z podłożem, a wzrok być skierowany w górę. Ręka znajdująca się pod głową odciąża odcinek szyjny kręgosłupa, w sytuacji gdy pojawią się bóle szyi, ćwiczenie należy przerwać.

.....

Data

Podpis