

*Postępowanie rehabilitacyjne
w terapii blizn
pooperacyjnych
i po radioterapii*

*Pakiet
ćwiczeń
nr 1*



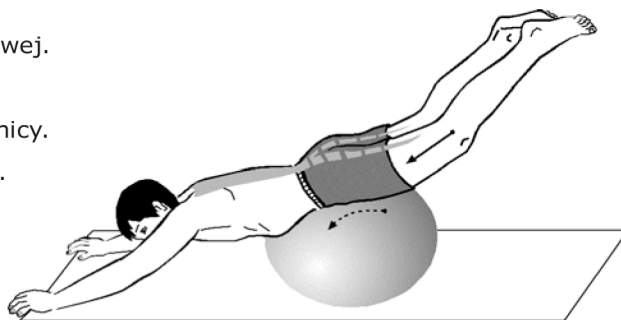
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	6
3. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	7
4. „Krzesło fakira”	8
5. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	9
6. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	10
7. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	11
8. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	12
9. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	13
10. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	14
11. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	15
12. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w leżeniu przodem	16
13. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	17
14. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	18
15. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wyroku	19
16. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	20
17. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	21
18. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	22
19. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	23
20. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	24
21. Rozciąganie mięśni bocznej strony szyi i karku	25
22. Rozciąganie tkanek miękkich przednio-bocznej części szyi	26
23. Rozciąganie mięśni tylnio-bocznej części szyi	27
24. Trójwymiarowa automobilizacja szyjnego odcinka kręgosłupa	28
25. Automobilizacja stawów kręgosłupa w odcinku szyjnym ze stabilizacją	29
26. Automobilizacja stawów górnego odcinka szyjnego kręgosłupa w pozycji siedzącej	30
27. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa szyjnego w odciążeniu	31
28. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	32
29. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa szyjnego w pozycji neutralnej, siedzącej	33
30. Automobilizacja połączenia szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa	34
31. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	35
32. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej	36
33. Samodzielne rozciąganie mięśni w kręgu szyi	37
34. Mobilizacja zginania i prostowania kręgosłupa szyjnego w rotacji	38
35. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	39
36. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	40
37. Rozciąganie mięśni karku oraz mięśni międzyłopatkowych	41
38. Rozciąganie mięśni karku oraz mobilizacja rotacji kręgosłupa szyjnego	42
39. Rozciąganie mięśni międzyłopatkowych w futrynie drzwi	43
40. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	44
41. Ćwiczenie korygujące ustawienie głowy z autowspomaganiem (przykład dla przykurczu po stronie prawej)	45
42. „Aktywna broda” (przykład dla przykurczu po stronie prawej)	46
43. Bierne rozciąganie mięśnia mostkowo-obojczykowo-sutkowego – ćwiczenie z terapeutą (przykład dla przykurczu po stronie przeciwnej)	47
44. Rozciąganie boczno-pasma mięśniowo-powięziowego tułowia	48
45. Korekcja skoliozy dwułukowej „w drzwiach”	49
46. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej	50
47. Automobilizacja zgięcia dobowego kręgosłupa	51
48. Korekcja skoliozy dwułukowej w pozycji leżącej	52
49. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	53
50. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostów kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz brzucha. Poprawa koordynacji mięśniowej oraz ruchowej. Poprawa równowagi.

1. Pozycja siadu klęcznego (siad na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wyprostuj, dłonie oprzyj na podłodze, z przodu, przed piłką.
3. Ciało ułóż w pozycję embriona.
4. Prostując tułów, przejdź do pozycji końcowej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wyprostuj.
6. Podeprzyj tułów na piłce, w okolicy miednicy.
7. Dłonie pozostaw nieruchomo na podłodze.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przejdźcie z pozycji wyjściowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na końcu wyprostowanej pozycji. Po przejściu do pozycji embriona i przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia rozluźnij na chwilę wszystkie mięśnie. Każdą pozycję powtarzaj 10 razy w serii.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Podczas przyciągania piłki (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy odsuwaniu piłki (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

ZALECENIA DODATKOWE

Uważaj na zawroty głowy, mroczki przed oczami itp. Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, aby podobne objawy nie występowały!

.....

.....

.....

Data

Podpis