

SKOLIOZY

Pakiet ćwiczeń nr 2



Spis treści

1. Automobilizacja zginania w stawie barkowym i łokciowym z wykorzystaniem pasa	5
2. Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	6
3. Trening funkcjonalny elewacji tylnej barku	7
4. Wzmacnianie prostowników stawu łokciowego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	8
5. Rozciąganie głowy długiej mięśnia trójgłowego ramienia	9
6. Pompka pionowa – przy ścianie	10
7. Zwis w klęku między piłkami	11
8. „Atleta” – tyłem	12
9. „Deska”	13
10. Zwis w klęku	14
11. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną	15
12. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	16
13. „Przód – tył”	17
14. „Strzelanie z łuku”	18
15. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	19
16. Spacer po ścianie	20
17. Wymachy na dysku sensorycznym	21
18. Rozciąganie taśmy tyłem – ćwiczenie wzmacniające	22
19. „Wędka”	23
20. „Motylek”	24
21. „Harmoszka”	25
22. „Samolot”	26
23. „Kołowanie samolotu”	27
24. Kraul przodem na dużej piłce gimnastycznej	28
25. Kraul tyłem w podporze na dużej piłce gimnastycznej	29
26. „Przekaż piłkę”	30
27. „Wahadełko” – ćwiczenie wahadłowe	31
28. Unieś piłkę za głowę	32
29. „Młyńskie koło” – ćwiczenie w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	33
30. Rozciąganie przedniej części struktur stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	34
31. Ćwiczenie wzmacniające – poprawa zgięcia stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej I	35
32. Ćwiczenie wzmacniające – poprawa zgięcia stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej II	36
33. Poprawa odwodzenia w stawie ramiennym w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	37
34. Połowa „motylka”	38
35. „Skrzydełka w staniu”	39
36. „Skrzydełka” w leżeniu na plecach	40
37. „Skrzydełka” w poziomie	41
38. „Drzewo na wietrze”	42
39. Przetaczanie piłki po ścianie	43
40. „Wielkie koła do przodu”	44
41. „Wielkie koła do tyłu”	45
42. Krążenia ramion w przód	46
43. Krążenia ramion w tył	47
44. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	48
45. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	49
46. Przesuwanie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	50
47. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	51
48. Wzmacnianie odwodzicieli stawu biodrowego	52
49. Wzmacnianie mięśni odwodzących w stawie biodrowym	53
50. Wzmacnianie mięśni pośladkowych w pozycji na czworakach przy użyciu elastycznej taśmy	54

pieczętka	Automobilizacja zginania w stawie barkowym i łokciowym z wykorzystaniem pasa	1
-----------	---	----------

Cel: Usprawnienie do pełnego zgięcia w stawie łokciowym i barkowym, poprzez rozciągnięcie przykurczonych tkanek miękkich, głównie mięśni i torebek stawowych.

1. Ramię ćwiczonej ręki maksymalnie unieś, tak aby znajdowało się tuż przy uchu.
2. Ćwiczoną rękę maksymalnie zegnij w stawie łokciowym.
3. Ręką znajdującą się za głową mocno trzymaj pas lub ręcznik.
4. Drugi koniec pasa przytrzymuj od dołu drugą ręką (znajdującą się za pośladkami).
5. Pozycja jw., lecz pogłębiona na tyle, aby pojawiło się wyraźne uczucie rozciągania.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Dolną dłoń ciągnij pas lub ręcznik w kierunku podłogi, dzięki czemu górna ręka będzie jeszcze bardziej pociągana w dół za głowę i zginana w stawie łokciowym. Poprzez rozciągnięcie zbuduj napięcie – utrzyмай, a następnie rozluźnij napięcie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x 10–20 sekund rozciągnięcie	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczucie wyraźnego rozciągania wzdłuż ramienia, w stawie barkowym oraz w przestrzeniach międzyżebrowych po stronie rozciąganej.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie nie powinno być wykonywane samodzielnie w przypadku niestabilności stawu barkowego.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczątką	Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	2
-----------	--	----------

Cel: Wzmocnienie statycznej (stabilizującej) pracy mięśni obręczy barkowej, rotatorów zewnętrznych stawu ramiennego oraz mięśni rotujących i prostujących tułów.

1. Ćwiczenie wykonuje się w pozycji siedzącej na piłce gimnastycznej lub taborecie.
2. Chwyć w dłonie dwa końce taśmy elastycznej.
3. Ćwiczoną rękę z ugiętym łokciem unieś do boku, na wysokość barków. Drugą rękę przyciśnij do tułowia, a dłoń oprzyj na brzuchu.
4. Kręgosłup i głowę trzymaj prosto, tułów stabilnie, stopy oprzyj na podłodze.
5. Pozycja jw., z odchyleniem ręki wraz z trzymaną w dłoni taśmą do tyłu i nieco do góry (można dołożyć lekki wyprost w łokciu). Ruch zachodzi w stawie barkowym. Tułów pozostaje nieruchomy. Następuje zbliżenie łopatek do kręgosłupa i napięcie mięśni grzbietu.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Trzymaj stabilną pozycję siedzącą z prostym kręgosłupem i głową. Stopy cały czas oparte o podłoże. Trzymaj napięte mięśnie brzucha. Ruch prowadzony jest jakby „tuż przed rzutem” (oszczepem, kamieniem). Ćwiczoną rękę trzymaj w końcowym zakresie ruchu, pogłębiając wyprost 10–15 razy. W przerwie wróć do swobodnej, ale prawidłowej pozycji siedzącej. Ćwiczenie wykonuj na obydwie strony, za wyjątkiem korekcji skoliozy (wówczas tylko w jednym, precyzyjnie określonym wraz z fizjoterapeutą kierunku). Przykład na rysunku powyżej dotyczy korekcji skoliozy prawostronnej w odcinku piersiowym).

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	3x	30–60 sekund	50–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Średni – po znaczny – wysięk odczuwany w tylnej części barków. Nieco mniejszy wysięk rąk oraz tułowia. Silne uczucie korekcji wyprostnej (zbliżenie łopatek) w piersiowym odcinku płaców.

ZALECENIA DODATKOWE

Bardzo dobre ćwiczenie na uzyskanie irradacji (przeniesienia) napięcia mięśniowego z górnej części tułowia i barku na nogę z niedowładem – w przykładzie na rysunku na nogę prawą.

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis