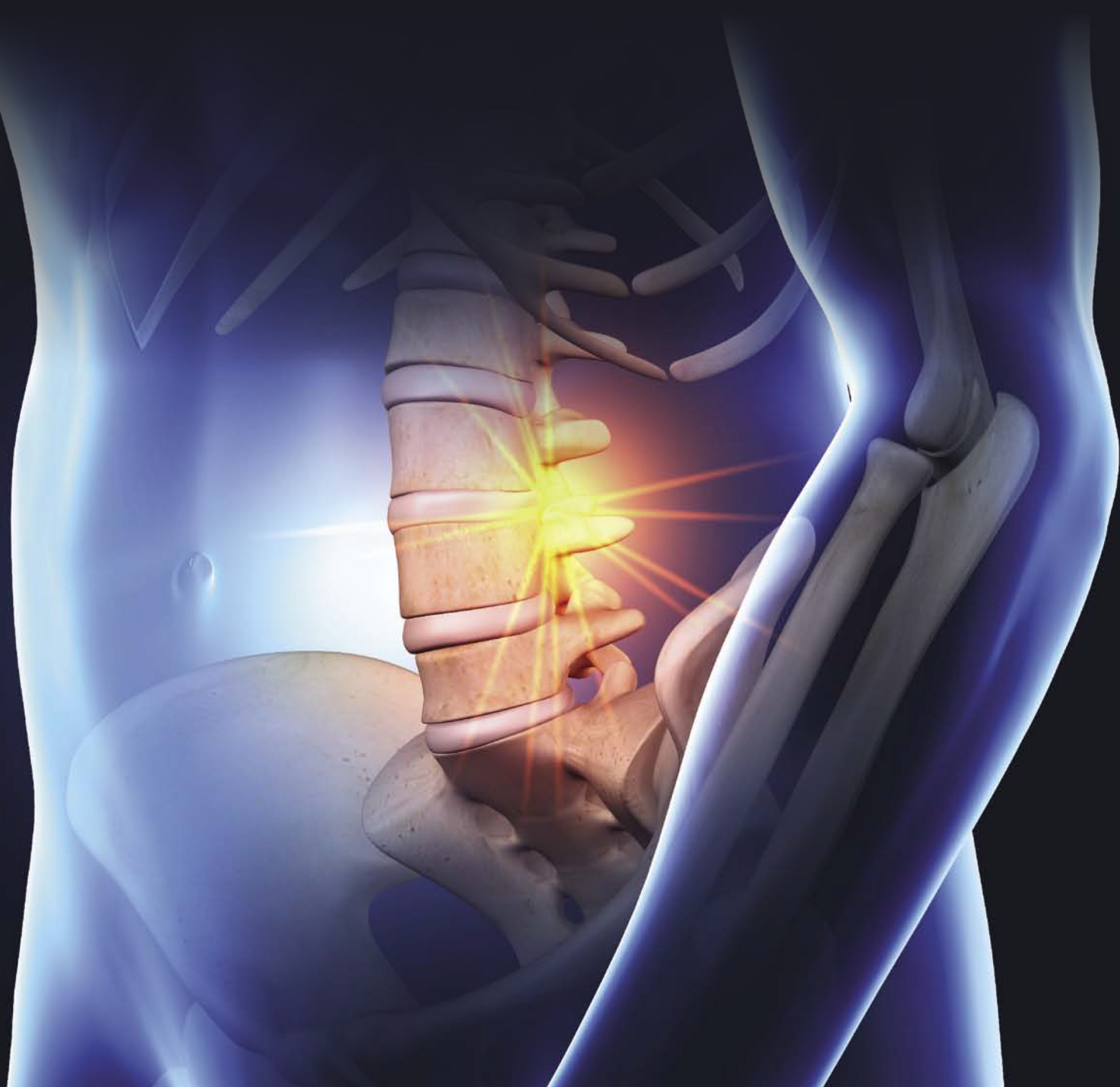


# Rehabilitacja w przepuklinie krążka międzykręgowego

pakiet ćwiczeń nr 2

**FORUM**

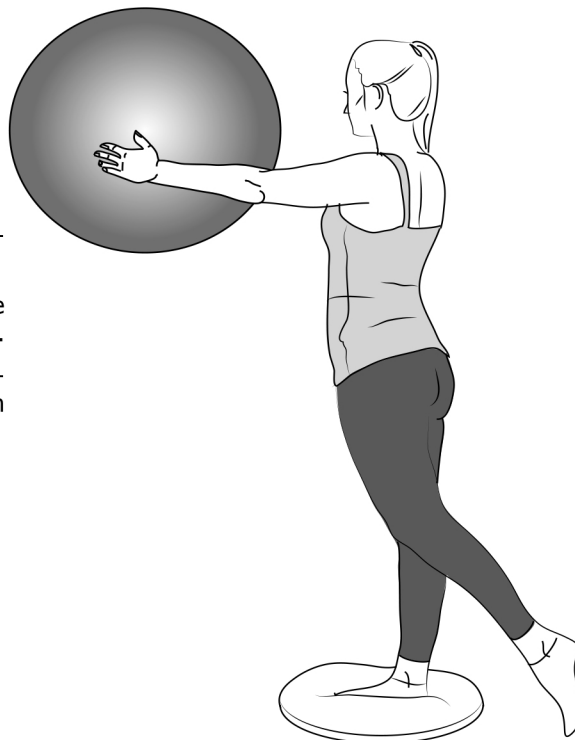


## Spis treści

1. Wciskanie piłki w ścianę w staniu na dysku sensomotorycznym	5
2. Zginanie i prostowanie nóg – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	6
3. Ćwiczenie stawów kończyn dolnych w podwieszeniu na taśmie trx	7
4. Prostowanie kolana – ćwiczenie z piłką do pilatesu	8
5. Przenoszenie laski w przód i do siebie w leżeniu na brzuchu	9
6. Łokcie w tył w leżeniu na brzuchu	10
7. Ćwiczenie poprawiające elastyczność mięśni grzbietu, łagodna mobilizacja kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz obręczy biodrowej	11
8. Unoszenie ręki w leżeniu na brzuchu	12
9. Ręce w górę w leżeniu na brzuchu	13
10. Napinanie mięśni przez ugięcie kolan	14
11. Napinanie mięśni przez ugięcie kolan i wspinanie na palce stóp	15
12. Stretching mięśni kulszowo-goleniowych w klęku	16
13. „Skacząca żaba”	17
14. Klęknij – wstań	18
15. „Baletnica”	19
16. „Niewidzialne krzesło”	20
17. Potrząśnięcie nogą	21
18. Wyjście ramionami w przód z wykorzystaniem podwieszek	22
19. „Czapla”	23
20. Z palców na pięty – ćwiczenie z wykorzystaniem bosu	24
21. Prostowanie nóg w podporze na dużej piłce gimnastycznej	25
22. Marsz na palcach – ćwiczenie w podporze na dużej piłce gimnastycznej	26
23. Prostowanie i uginanie kolan – ćwiczenie w podporze na dużej piłce gimnastycznej II	27
24. Ćwiczenie na platformie balansowej	28
25. Wspięcie na palce w staniu na jednej nodze	29
26. Wzmacnianie mięśni stopy na bosu	30
27. Palce w górę obunóż na dysku sensomotorycznym	31
28. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym I	32
29. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym II	33
30. „Strzałka” – ćwiczenie w basenie	34
31. Nogi do „żabki” – ćwiczenie w basenie	35
32. Dynamiczne wzmacnianie mięśni stopy w leżeniu na dużej piłce	36
33. Neuromobilizacja kończyny dolnej (nerwu kulszowego)	37
34. Poprawa siły mięśni stopy i goleni w podporze przodem	38
35. Ćwiczenie obręczy barkowej przy użyciu elastycznej taśmy	39
36. Równoważnia	40
37. Marsz na bieżni ruchomej	41
38. Orbitrek	42
39. Stepper	43
40. Trening na stepie	44
41. Pływanie	45
42. Rozciąganie taśmy w siadzie na piłce	46
43. Rozciąganie pleców w siadzie (na podłodze)	47
44. Rozgrzewka – marsz w różnych wariantach	48
45. Wzmacnianie mięśni brzucha – ściskanie piłki	49
46. „Ukłon w stronę wzmocnienia mięśni brzucha”	50
47. Wgniatanie piłki w ścianę	51
48. „Nie daj się zepchnąć!”	52
49. „Wejdz-zejdź” – ćwiczenie aerobowe na drabince	53
50. Chód na bieżni – ćwiczenie aerobowe	54

pieczętka	<b>Wciskanie piłki w ścianę w staniu na dysku sensomotorycznym</b>	<b>1</b>
-----------	--	----------

**Cel:** Poprawa stabilizacji tułowia, poprawa propriocepcji, wzmocnienie mm. prostowników stawu biodrowego oraz mm. stóp i podudzia.



1. PW: stanie na poduszce sensomotorycznej, stopy blisko siebie.
2. KKG wyprostowane, wzniesione w przód, oparte na dużej piłce lekarskiej, piłka oparta o ścianę.
3. Ruch: wyprost w stawie biodrowym, przeniesienie jednej prostej KD w tył z jednoczesnym wciskaniem KKG w piłkę.
4. Utrzymanie pozycji przez 5 s.
5. Powrót do PW.

#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań na poduszce sensomotorycznej ze stopami blisko siebie, piłkę oprzyj o ścianę, ręce wyprostuj, dłonie oprzyj na piłce. Wykonaj przeniesienie prostej nogi w tył i wciśnięcie rąk w piłkę. Wytrzymaj do 5 s.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x na każdą stronę	1-2x	-	50-60%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mm. kończyn górnych (szczególnie mm. przedramion oraz obręczy barkowej), uczucie wysiłku w mm. kończyn dolnych (szczególnie tylnej powierzchni KD i pośladka po stronie aktywnej), poprawa propriocepcji.

#### ZALECENIA DODATKOWE

**Ćwiczenie wykonywane do uczucia zmęczenia. Nie wolno wykonywać w okresie zaostrzenia choroby.**

.....  
 .....

\_\_\_\_\_

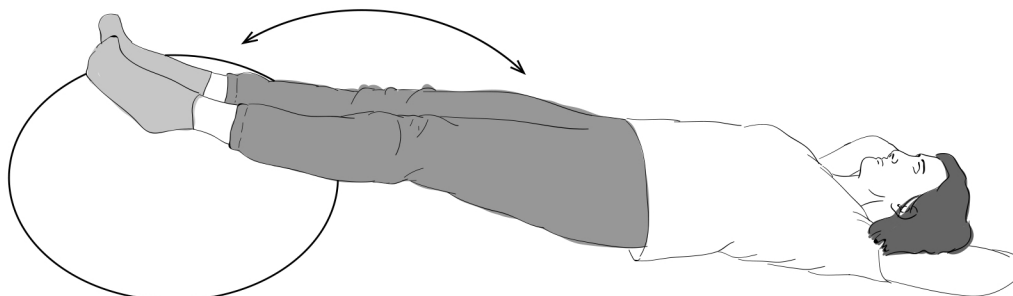
Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Zginanie i prostowanie nóg – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej</b>	<b>2</b>
-----------	--	----------

**Cel:** Poprawa ruchomości stawów kolanowych.



1. PW: leżenie tyłem, KKD wyprostowane, oparte na piłce gimnastycznej.
2. Ruch: prostowanie i uginanie sst. kolanowych i biodrowych.

#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach. Piłkę włóż pod nogi w okolicy dolnej części łydek. Zginaj nogi w kolanach, przesuając piłkę. W fazie zgięcia postaw stopy na piłce.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	30-40%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Odczucie pracy w mięśniach ćwiczonej kończyny dolnej. Poprawa i/lub utrzymanie ruchomości w stawie kolanowym i biodrowym.

#### ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis