Rehabilitacja w urazach **czaszkowo-mózgowych**

PAKIET ĆWICZEŃ **NR 1**

FORUM

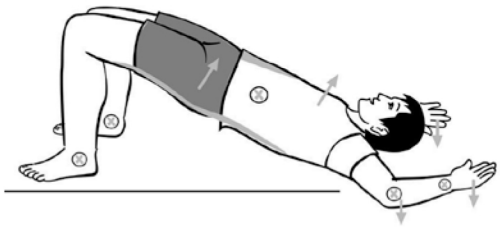
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia 5
2. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej 6
3. „Chodziarz” 7
4. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej 8
5. „Krzesło fakira” 9
6. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach 10
7. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej 11
8. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym 12
9. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej 13
10. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach 14
11. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce 15
12. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej 16
13. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej 17
14. Wzmacnianie mięśni brzucha 18
15. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej 19
16. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku 20
17. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem 21
18. Wzmacnianie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej 22
19. Klasyczne „brzuszki” 23
20. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach 24
21. Wzmacnianie dolnego pasma mięśni brzucha 25
22. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi 26
23. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej 27
24. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej 28
25. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej 29
26. Mobilizacja doboczna kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia 30
27. Symetryczne wzmacnianie prostowników kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej 31
28. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika 32
29. Funkcjonalny trening stabilności pozycji siedzącej 33
30. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach 34
31. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej 35
32. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby 36
33. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej 37
34. Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha 38
35. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej 39
36. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej 40
37. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednonóż 41
38. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha 42
39. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej 43
40. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia 44
41. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wykroku 45
42. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej 46
43. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej 47
44. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej 48
45. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda 49
46. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu klęcznego 50
47. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach) 51
48. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa 52
49. Przeprosty kręgosłupa w staniu 53
50. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej 54

pieczątka	**Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia**	**1**

Cel: *Wzmocnienie statycznej, stabilizującej pracy mięśni pośladkowych, ud i mięśni tułowia (grzbietu oraz brzucha).*

1. Leżenie na plecach.
2. Nogi ustaw w lekkim rozkroku.
3. Ręce ułóż w kształt U nad głową.
4. Miednicę unieś do góry, aż udo, pośladki i tułów znajdą się w jednej linii.
5. Pozycja jw., wytrzymaj kilka, kilkanaście sekund, dodatkowo wykonując kilkakrotnie napinanie mięśni pośladkowych, mięśni brzucha oraz ud. Ramiona dociskaj do podłoża.



Sposób wykonywania ćwiczenia

Przyjmij pozycję z uniesionymi biodrami, a następnie poprzez napięcie mięśni ustabilizuj pozycję. Pamiętaj o oddychaniu w trakcie trwania ćwiczenia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x 5–10 sekund napięcie	3x	60 sekund dodatkowo z przejściem do siadu	60–80%

Oczekiwany efekt

Wzmocnienie mięśni pośladkowych, mięśni ud oraz mięśni stabilizujących dolny tułów.

Zalecenia dodatkowe

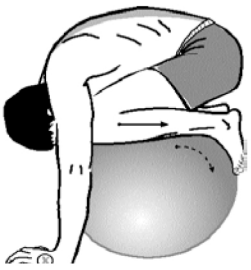
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Data _____ Podpis _____

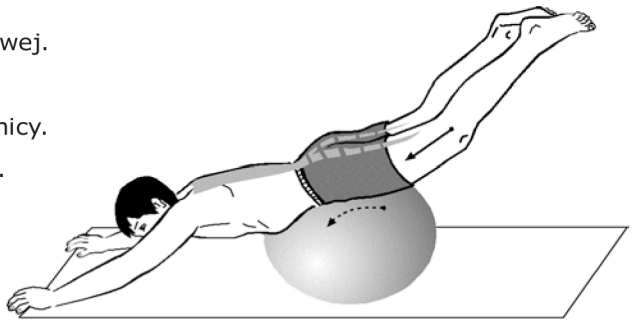
Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

pieczątka	**Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej**	**2**

Cel: *Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostu 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

Przejście 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 _____

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.