

Zespół cieśni nadgarstka

PAKIET ĆWICZEŃ NR 2

The logo for FORUM, featuring the word "FORUM" in a bold, sans-serif font, centered within a white diamond shape. The background of the entire page is a vibrant blue with abstract, organic shapes and diagonal line patterns in various shades of blue and teal.

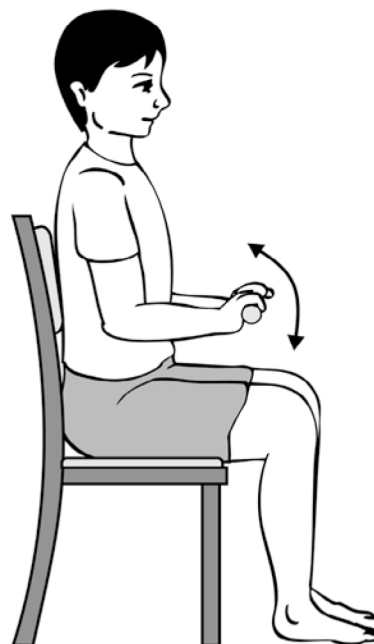
Spis treści

1. Dynamiczne ćwiczenie stawów nadgarstkowych	5
2. Dynamiczne ćwiczenie stawów łokciowych i promieniowo-łokciowych (bliższego i dalszego)	6
3. Wzmacnianie przedramienia i nadgarstka z pomocą taśmy elastycznej	7
4. Wciskanie pięści w piłkę	8
5. Rowerek ręczny	9
6. Ćwiczenie manualne – nawracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	10
7. Ćwiczenie manualne – odwracanie przedramienia z wykorzystaniem „wieży ringo”	11
8. Odwracanie i nawracanie przedramienia, ćwiczenie z wykorzystaniem stołu do ćwiczeń manualnych	12
9. Ćwiczenie czynne – zgięcie dłoniowe nadgarstka	13
10. Ćwiczenie czynne – zgięcie grzbietowe nadgarstka	14
11. „Semafor” I	15
12. „Semafor” II	16
13. „Mieszanie wody”	17
14. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą I	18
15. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą II	19
16. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	20
17. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka I	21
18. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka II	22
19. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka III	23
20. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka IV	24
21. Poprawa poślizgu i rozciąganie ścięgien kciuka V	25
22. Zbieranie pęsetą kawałków papieru	26
23. Rysowanie kciukiem po piasku	27
24. Rozciąganie mięśni kłębu kciuka I	28
25. Rozciąganie gumki kciukiem	29
26. Krążenie kciukiem I	30
27. Krążenie kciukiem II	31
28. Rozciąganie gumki pomiędzy palcami	32
29. „Autostop”	33
30. „Kowal”	34
31. Technika ślizgu dopromieniowego szeregu bliższego k. nadgarstka ze zgięciem grzbietowym wg Mulligana	35
32. Technika ślizgu dłoniowego kości łódeczkowatej podczas zgięcia grzbietowego nadgarstka wg koncepcji B. Mulligana	36
33. „Koszyczek”	37
34. Mobilizacja ślizgu dopromieniowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	38
35. Mobilizacja ślizgu dołokciowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	39
36. Mobilizacja ślizgu dogrzbietowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	40
37. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – czesanie włosów	41
38. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – zapinanie i rozpinanie guzików	42
39. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem szmatki I	43
40. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem szmatki II	44
41. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – picie ze szklanki	45
42. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – przelewanie wody	46
43. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – odkładanie kubka z półki na półkę	47
44. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – otwieranie szafek	48
45. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – witanie się przez podawanie ręki	49
46. Ćwiczenie – wycieranie naczyń	50
47. Ćwiczenie posługiwania się sztuczcami	51
48. Rozciąganie tylnej taśmy mięśniowo-powięziowej oraz przedniej strony stawu barkowego i klatki piersiowej	52
49. Mobilizacja stawów nadgarstkowych	53
50. Funkcjonalny trening skrętosłonu tułowia z wykorzystaniem taśmy elastycznej	54

pieczętka	Dynamiczne ćwiczenie stawów nadgarstkowych	1
-----------	---	----------

Cel: Poprawa zakresu ruchu w stawach nadgarstkowych.

1. Pozycja wyjściowa: siad na krześle.
2. W rękach laska gimnastyczna, trzymana na chwytym.
3. Kończyny górne zgięte w stawach łokciowych i przywiedzione.
4. Ruch zgięcia grzbietowego i promieniowego nadgarstka.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź wygodnie na krześle lub dużej piłce do ćwiczeń. Rękami chwyć od góry laskę gimnastyczną. Ugięte łokcie dociśnij do boku. Zginaj energicznie nadgarstki w dół i w górę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	30 sekund	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wykonywanej pracy w strukturach nadgarstka, rozciąganie silniejsze po stronie grzbietowej przedramienia i dłoni, nieco mniejsze na wewnętrznej stronie przedramienia.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

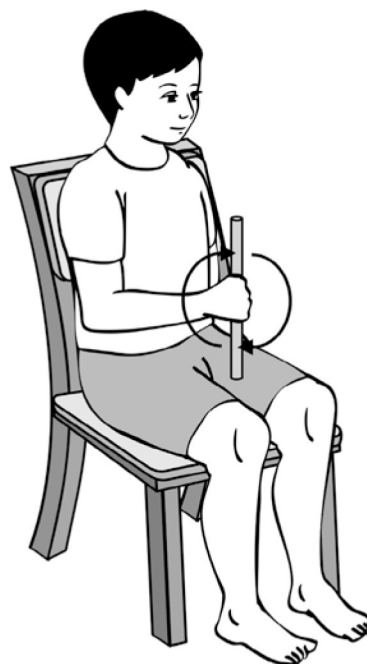
Data

Podpis

pieczętka	Dynamiczne ćwiczenie stawów łokciowych i promieniowo-łokciowych (bliższego i dalszego)	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawa zakresu ruchu w stawach łokciowym i promieniowo-łokciowym bliższym i dalszym.

1. Pozycja wyjściowa: siad na krześle.
2. Kończyna górna zgięta w stawie łokciowym pod kątem 90°, przywiedziona do tułowia.
3. Przedramię w pozycji pośredniej, chwyt dłonią laski w połowie długości.
4. Wykonywane ruchy: odwracanie i nawracanie, w maksymalnym zakresie.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź wygodnie na krześle lub dużej piźce do ćwiczeń. Ugnij rękę w łokciu i przywiedź ją do tułowia. Chwyć laskę w połowie długości. Energicznie wykonuj skręty ręką, zamieniając miejscami końce laski.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	30–60 sekund	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wykonywanej pracy w przedramieniu – silniejsze w okolicy łokcia, nieco mniejsze w okolicy nadgarstka.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis