

**POSTĘPOWANIE REHABILITACYJNE
W ZESPOLE BOLESNEGO
BARKU**

PAKIET ĆWICZEŃ NR 2



Spis treści

1. „Froterowanie”	5
2. „Uciskanie wałka” – ćwiczenie izometryczne	6
3. „Łowienie ryb”	7
4. „Skrzydełka” w staniu	8
5. „Skrzydełka” w leżeniu na plecach	9
6. „Skrzydełka” w poziomie	10
7. „Drzewo na wietrze”	11
8. Przetaczanie piłki po ścianie	12
9. „Wielkie koła do przodu”	13
10. „Wielkie koła do tyłu”	14
11. „Podnośnik”	15
12. „Koparka”	16
13. Zginanie w stawie barkowym z rękami na przeciwległych barkach	17
14. „Barki w przód”	18
15. Krążenia ramion w przód	19
16. Krążenia ramion w tył	20
17. „Siłacz” I	21
18. „Siłacz” II	22
19. Odwracanie ręki	23
20. Nawracanie ręki	24
21. „Podnośnik”	25
22. „Wycieraczka”	26
23. Ćwiczenie mięśni prostowników przedramienia z użyciem ciężarka	27
24. „Wielki biceps”	28
25. Mobilizacja stawu łokciowego, ćwiczenie samowspomagane	29
26. „Drapanie po łopacie”	30
27. Ćwiczenie poprawiające siłę oraz mobilność stawu łokciowego z wykorzystaniem ciężarka I	31
28. Ćwiczenie poprawiające siłę oraz mobilność stawu łokciowego z wykorzystaniem ciężarka II	32
29. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową oraz mięśnie i stawy kończyny górnej z wykorzystaniem ciężarka	33
30. „Bokser” I	34
31. „Semafor” I	35
32. „Semafor” II	36
33. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	37
34. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	38
35. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	39
36. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	40
37. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	41
38. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	42
39. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	43
40. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	44
41. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	45
42. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	46
43. Podpór postawny bokiem na piłce gimnastycznej	47
44. Przesuwanie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	48
45. Uciskanie ramieniem dysku sensomotorycznego	49
46. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	50
47. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	51
48. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego w części środkowej	52
49. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję rotacji wewnętrznej w stawie ramiennym	53
50. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję odwiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	54
51. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	55
52. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia w stawie ramiennym	56
53. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję rotacji zewnętrznej w stawie ramiennym	57

pieczętka	„Froterowanie”	1
-----------	-----------------------	----------

Cel: Poprawa funkcji kończyny górnej.

1. Pozycja wyjściowa: klęk podparty bez obciążenia ćwiczonej kg, przejście do siadu na piętach.
2. Ćwiczona kg ułożona na ręczniku, na śliskiej powierzchni.
3. Ruch: ślizgi w różnych kierunkach.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję siadu na piętach z podporem na ręce zdrowej. Chorą rękę połącz na ręcznik na śliskiej powierzchni i symuluj froterowanie podłogi w różnych kierunkach, bez obciążania ręki.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
15x	2-3x	60 sekund	40-50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach całej kończynie górnej.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

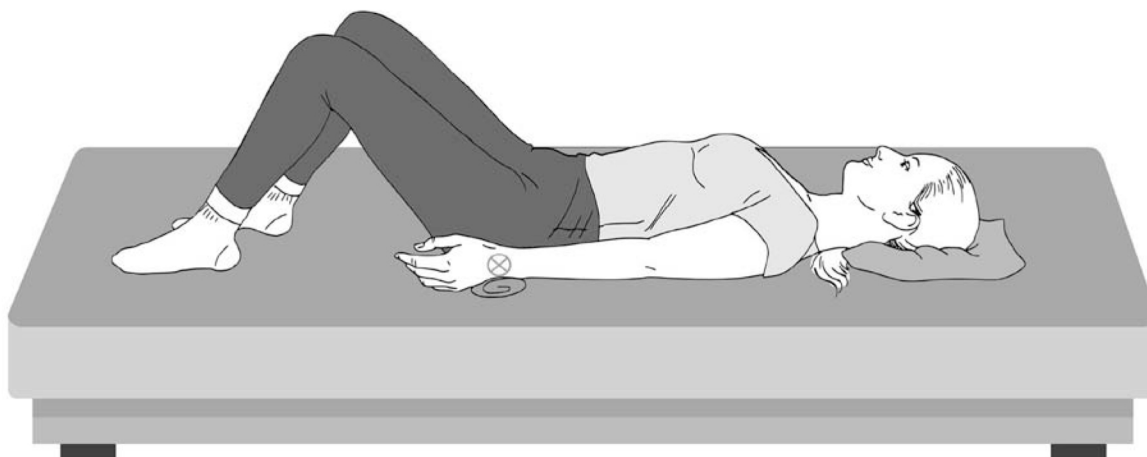
.....

Data

Podpis

pieczętka	„Uciskanie wałka” – ćwiczenie izometryczne	2
-----------	---	----------

Cel: Wzmacnianie siły mięśni kończyny górnej.



1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, pod głową poduszka, pod ćwiczoną kg wałek.
2. Ucisk dłonią i przedramieniem przez 5 sekund, rozluźnienie.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Leżąc wygodnie w łóżku, naciskaj dłonią i przedramieniem ćwiczonej ręki na wałek lub zwinęty ręcznik. Napinaj 5 sekund. Oddychając spokojnie, a następnie rozluźnij mięśnie. **Uwaga: Zanim lekarz wyrazi zgodę na ćwiczenia rotacji, pacjent ćwiczy, ustawiając rękę kciukiem do góry i naciskając na wałek kantem ręki.**

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x	1–3x	10–20 sekund	20–30%

OCZEKIWANY EFEKT

Napięcie z boku i tyłu ramienia.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis