Rehabilitacja w zespole górnego otworu klatki piersiowej

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

FORUM

REHABILITACJA W ZESPOLE GÓRNEGO OTWORU KLATKI PIERSIOWEJ. PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

FORUM

REHABILITACJA W ZESPOLE GÓRNEGO OTWORU KLATKI PIERSIOWEJ. PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

ZESPÓŁ AUTORSKI:
dr Adrian Kużdżał, dr Tomasz Ridan

REDAKTORKA PROWADZĄCA:
Alicja Ratajczak

NADZÓR WYDAWNICZY:
Piotr Wąsala

KOREKTA:
Grażyna Jaworska, Paulina Wierzbicka, Kamila Krzemień

ZDJĘCIA:
Dreamstime, Adobe Stock, archiwa własne autorów

PROJEKT OKŁADKI:
Anna Grobelna-Sroka

SKŁAD:
Dariusz Tomczak, Wojciech Niedzielski

© Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2023
Wszystkie prawa zastrzeżone

ISBN 978-83-260-4898-2

Art. nr 86762
Wydanie I

Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
e-mail: bok@forum-media.pl
tel.: 61 66 55 800
www.forum-media.pl

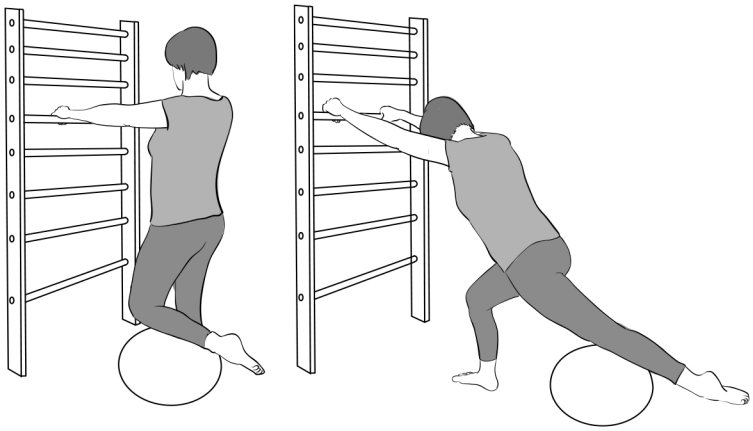
Spis treści

1. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego 5
2. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy 6
3. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego 7
4. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej 8
5. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną 9
6. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe 10
7. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon 11
8. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce 12
9. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince 13
10. Zwis w klęku między piłkami 14
11. „Atleta” – tyłem 15
12. „Deska” 16
13. Zwis w klęku 17
14. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną 18
15. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego 19
16. „Przód – tył” 20
17. „Strzelanie z łuku” 21
18. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej) 22
19. Spacer po ścianie 23
20. Wioślarz I 24
21. Wioślarz II 25
22. Wymachy na dysku sensorycznym 26
23. Rozciąganie taśmy tyłem – ćwiczenie wzmacniające 27
24. „Wędka” 28
25. Motylek 29
26. „Harmoszka” 30
27. Kraul przodem na dużej piłce gimnastycznej 31
28. Kraul tyłem w podporze na dużej piłce gimnastycznej 32
29. „Przekaż piłkę” 33
30. „Wahadełko” – ćwiczenie wahadłowe 34
31. Unieś piłkę za głowę 35
32. „Czyszczenie stołu” – ćwiczenie rotacji w odciążeniu 36
33. „Młyńskie koło” – ćwiczenie w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej 37
34. Toczenie piłki po stole – ćwiczenie rotacji stawu ramiennego w odciążeniu 38
35. Rozciąganie przedniej części struktur stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej 39
36. Uniesienie kończyny – ślizg po oparciu 40
37. Ćwiczenie zgięcia w stawie barkowym w pozycji oparcia ręki na przeciwległym barku 41
38. Mobilizacja obręczy barkowej w warunkach odciążenia 42
39. Ćwiczenie wzmacniające – poprawa zgięcia stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej I 43
40. Ćwiczenie wzmacniające – poprawa zgięcia stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej II 44
41. Poprawa odwodzenia w stawie ramiennym w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej 45
42. „Przesuń piłkę jak najdalej” I 46
43. „Przesuń piłkę jak najdalej” II 47
44. „Froterowanie” 48
45. „Łowienie ryb” 49
46. „Skrzydełka” w staniu 50
47. „Skrzydełka” w leżeniu na plecach 51
48. „Skrzydełka” w poziomie 52
49. Przenoszenie kija za głowę 53
50. Przysiad przy ścianie 54

pieczątka	**Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego**	**1**

Cel: *Normalizacja napięcia mięśni zginających stawy biodrowe, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.*

1. PW: stanie przodem do drabinki, dłonie ułożone na szczeblu drabinki na wysokości klatki piersiowej, jedna KD ugięta w st. kolanowym, oparta na piłce gimnastycznej.
2. Ruch: przetoczenie piłki do tyłu, do wysokości uda, z jednoczesnym wyprostem KD w st. kolanowym i rotacją wewnętrzną oraz ugięciem i pochyleniem tułowia w przód, KD podporowa w tej fazie ćwiczenia zgięta w st. kolanowym do około 90°.
3. Utrzymanie rozciągnięcia przez 3–5 sek. z wydechem przez usta.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań przodem do drabinki, chwyć dłońmi szczebel na wysokości klatki piersiowej. Jedna noga wyprostowana, drugą ugiętą w kolanie oprzyj o piłkę. Pochylając się w przód i uginając prostą nogę w kolanie, wykonaj drugą nogą jednoczesny wyprost w biodrze i kolanie oraz obracanie uda do wewnątrz (stopa kieruje się na zewnątrz), przetaczając piłkę do tyłu w kierunku uda. Wykonując wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję rozciągnięcia przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, robiąc wdech nosem, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania okolicy pachwiny nogi ćwiczącej.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Podczas fazy pochylenia tułowia w przód i przeniesienia nogi w tył należy kontrolować napięcie brzucha. Kontroluj rozciąganie w biodrze przez zmniejszanie dystansu przodu tułowia od drabinki oraz ugięcie w kolanie nogi podporowej.

.....

.....

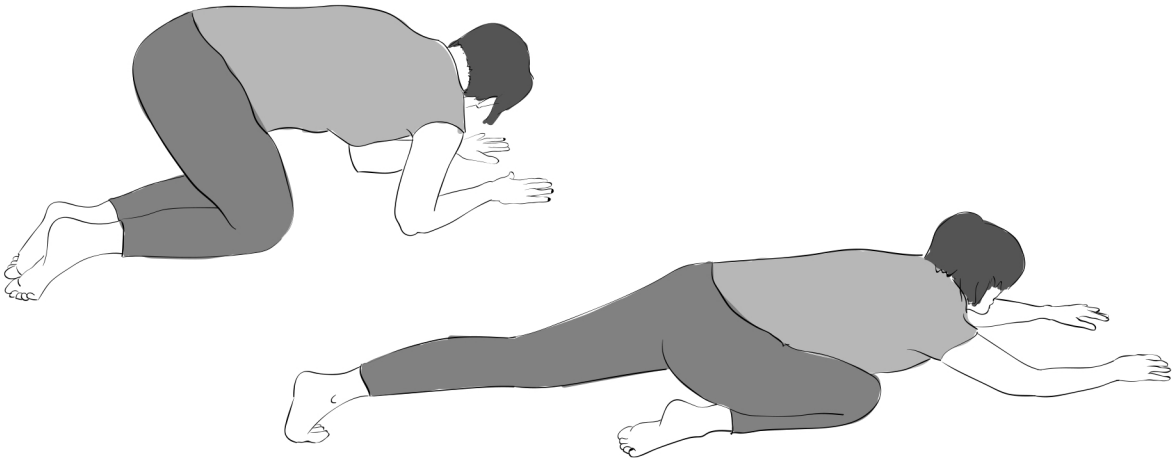
.....

Data _____ Podpis _____

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

pieczątka	**Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy**	**2**

Cel: *Zmniejszenie nadmiernego napięcia w mięśniach zginających staw biodrowy.*



1. PW: klęk na przedramionach, głowa skierowana wzrokiem do podłogi.
2. Ruch: przesunięcie jednej KD jak najdalej w tył do wyprostu, utrzymanie pozycji przez 3–5 sek.
3. Rozluźnienie – powrót do PW.
4. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęknij na podłodze, opierając się na przedramionach. Wyprostuj całą nogę w tył, starając się utrzymać końcową pozycję przez 3–5 sek. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania w okolicy pachwiny prostowanej nogi.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicz na podłożu, na którym bez trudu wykonasz ślizg nogi w tył. Spróbuj rozciągnąć się jak najbardziej, kierując pośladki do pięty zgiętej nogi.

.....

.....

.....

Data _____ Podpis _____

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