

Rehabilitacja po chirurgicznym leczeniu dyskopatii



PAKIET
ĆWICZEŃ
NR 1



REHABILITACJA
PO CHIRURGICZNYM
LECZENIU DYSKOPATII.
PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



REHABILITACJA PO CHIRURGICZNYM LECZENIU DYSKOPATII.
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 978-83-260-4899-9

Art. nr 86763

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

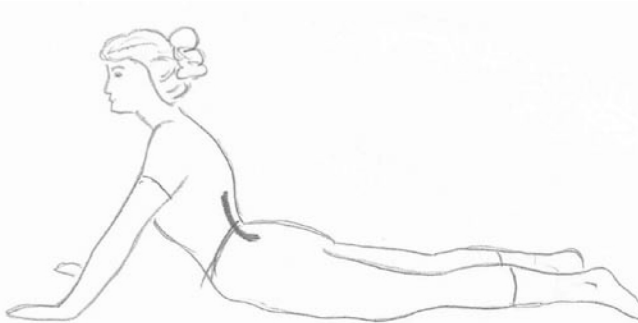
Spis treści

1. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	5
2. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	6
3. Przeprosty kręgosłupa w staniu	7
4. Leżenie przodem na piłce gimnastycznej	8
5. Wciskanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa	9
6. Uelastycznianie odcinka lędźwiowego kręgosłupa w klęku jednoonóż	10
7. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	11
8. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	12
9. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	13
10. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	14
11. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	15
12. Bierne rozciąganie mięśni zginających staw biodrowe	16
13. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	17
14. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	18
15. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	19
16. „Struna”	20
17. „Poziome ósemki zataczane nosem” – ćwiczenie rozluźniające	21
18. Pompka pionowa – przy ścianie	22
19. „Atleta” – tyłem	23
20. „Deska”	24
21. Zwis w klęku	25
22. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną	26
23. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	27
24. „Strzelanie z łuku”	28
25. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	29
26. Ćwiczenie w parach II (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	30
27. Spacer po ścianie	31
28. Wioślarz I	32
29. Wioślarz II	33
30. Wymachy na dysku sensorycznym	34
31. Rozciąganie taśmy tyłem – ćwiczenie wzmacniające	35
32. „Harmoszka”	36
33. „Samolot”	37
34. „Kołowanie samolotu”	38
35. Kraul przodem na dużej piłce gimnastycznej	39
36. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	40
37. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	41
38. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	42
39. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	43
40. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	44
41. Podpór postawny bokiem na piłce gimnastycznej	45
42. Przesuwanie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	46
43. Wznosy prostej nogi	47
44. Skręt tułowia rozciągający pasmo biodrowo-piszczelowe i mięśnie pośladkowe	48
45. Skłon tułowia rozciągający pasmo biodrowo-piszczelowe	49
46. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (z tylnej strony nogi)	50
47. Przysiad przy ścianie	51
48. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych w pozycji stojącej	52

pieczętka	Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	2
-----------	---	----------

Cel: Odciążenie uszkodzonych struktur, działanie przeciwbólowe, wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

- Położ się na brzuchu na twardym podłożu.
- Miej nogi wyprostowane, ręce oparte o podłoże tuż pod barkami.
- Głowa ułożona w pozycji pośredniej.
- Miednica leży stabilnie na podłożu.
- Oddychaj swobodnie, próbując rozluźnić mięśnie.
- Wykonuj przeprosty kręgosłupa, podnosząc się na rękach (w górę) i pamiętając, by miednica nie odrywała się od podłoża.
- Wytrzymaj w wyproście 8 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Wykonuj przeprosty kręgosłupa przez unoszenie górnej części tułowia. Pamiętaj, by podczas prostowania rąk miednica cały czas leżała stabilnie na podłożu. Ćwiczenie powtarzaj 20 razy w 3 seriach.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
15–20x	2–3x	60 sekund	60–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Wzmacnianie mięśni kręgosłupa, centralizacja bólu.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonujemy w trzecim okresie choroby, w przypadku gdy doszło do przedwypadnięcia jądra miazdżystego!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis