

POSTĘPOWANIE REHABILITACYJNE PO ARTROPLASTYCE STAWU ŁOKCIOWEGO

PAKIET ĆWICZEŃ **NR 1**



Spis treści

1. Ćwiczenie czynne stawu łokciowego w ortozie zegarowej I	5
2. Ćwiczenie czynne stawów ręki i nadgarstka w ortozie zegarowej II	6
3. Obwodzenie stawu ramiennego w ortozie zegarowej stawu łokciowego	7
4. Ćwiczenie stawu łokciowego w szynie CPM	8
5. Ćwiczenie czynności dnia codziennego - „czesanie włosów”	9
6. Ćwiczenie czynności dnia codziennego - zapinanie i rozpinanie guzików	10
7. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem szmatki I	11
8. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem szmatki II	12
9. Ćwiczenie czynności dnia codziennego - picie ze szklanki	13
10. Ćwiczenie czynności dnia codziennego - przelewanie wody	14
11. Ćwiczenie czynności dnia codziennego - odkładanie kubka z półki na półkę	15
12. Ćwiczenie czynności dnia codziennego - otwieranie szafek	16
13. Ćwiczenie czynności dnia codziennego - włożenie się przez podawanie ręki	17
14. Ćwiczenie - wycieranie naczyn	18
15. Ćwiczenie posługiwania się urreżaczni	19
16. „Chwywanie burków”	20
17. „Chwywanie ucha”	21
18. Przesunięcie ręki po ścianie w kierunku góra-dół	22
19. Przesunięcie kija za głowę	23
20. Przesunięcie ręki w tył śledząc na krawędzie	24
21. Obracanie piłki w dłoniach I	25
22. Obracanie piłki w dłoniach II	26
23. „Pochyliny”	27
24. Zginanie nadgarstka	28
25. Rozkładanie nadgarstków	29
26. Zgięcie dopromieniowe i dołokciowe w stawie promieniowo-nadgarstkowym	30
27. Mobilizacja stawów promieniowo-nadgarstkowych w zgięciu grubiełotowym	31
28. Stropowanie rąk	32
29. Ruchy okrężne w stawach nadgarstkowych	33
30. „Koszyki”	34
31. Przeniesienie łaski w przód i do siebie w leżeniu na brzuchu	35
32. Tęczenie piłki w siatce prostym	36
33. Prostowanie nóg w podporze na dużej piłce gimnastycznej	37
34. Marsz na palcach - ćwiczenie w podporze na dużej piłce gimnastycznej	38
35. Wyciskanie gąbki	39
36. Upruczanie łaski	40
37. „Rozciąganie” łaski gimnastycznej	41
38. Ręka za ręką	42
39. Ściskanie łaski jedną ręką	43
40. Pompki na palcach w oparciu na ścianie	44
41. Wbijanie groździ	45
42. Poprawa chwytu łokciowego ręki - podnoszenie włóczni	46
43. Nogi do „jabłki” - ćwiczenie w basenie	47
44. Trening obciążania stóp na dysku sensomotorycznym w warunkach dynamicznej zmiany położenia środka ciężkości I	48
45. Trening obciążania stóp na dysku sensomotorycznym w warunkach dynamicznej zmiany położenia środka ciężkości II	49
46. Trening obciążania stóp na dysku sensomotorycznym w warunkach dynamicznej zmiany położenia środka ciężkości III	50
47. Półprzysiad na dysku sensomotorycznym	51
48. Dynamiczne wznoszenie mięśni stopy w leżeniu na dużej piłce	52
49. Poprawa siły mięśni stopy i łydki w podporze przodem	53
50. Wyprost kolan z rękami opartymi na dużej piłce	54

