

REHABILITACJA W SCHORZENIACH WRODZONYCH NARZĄDU RUCHU

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



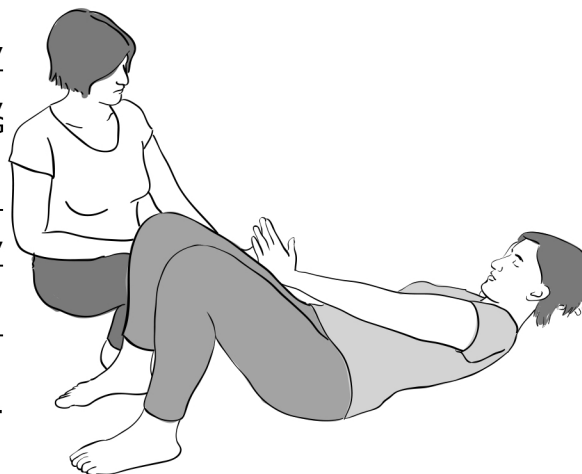
Spis treści

1. Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmacnianie mięśni brzucha	5
2. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	6
3. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym	7
4. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	8
5. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	9
6. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	10
7. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	11
8. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	12
9. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	13
10. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	14
11. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	15
12. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	16
13. Oddychanie torem przeponowym z oporem	17
14. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	18
15. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej	19
16. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	20
17. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	21
18. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	22
19. „Struna”	23
20. Obniżanie żuchwy – ćwiczenie z oporem	24
21. „Podpieranie brody”	25
22. Centralizacja stawu skroniowo-żuchwowego	26
23. Wysłunięcie żuchwy do pozycji tête-à-tête (ząb na ząb)	27
24. „Żucie w prawo”	28
25. „Żucie w lewo”	29
26. Bierne rozciąganie stawów skroniowo-żuchwowych	30
27. Nacisk żuchwy na palec	31
28. Wysuwanie żuchwy do pozycji tête-à-tête (ząb na ząb) z otwarciem ust	32
29. Pozycja tête-à-tête (ząb na ząb) do wysunięcia żuchwy	33
30. Automasaż	34
31. „Jaszczurka”	35
32. Dotykanie językiem warg	36
33. „Wachlarz”	37
34. Energiczne dmuchnięcia w pięść	38
35. Krążenia językiem po brzegu szklanki	39
36. Dmuchiwanie piórka	40
37. Energiczne dmuchnięcia II	41
38. Energiczne dmuchnięcia III	42
39. Balon z rękawiczki	43
40. Dynamiczne ćwiczenie stawów nadgarstkowych	44
41. Zwis w kłęku między piłkami	45
42. „Strzelanie z łuku”	46
43. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	47
44. Ćwiczenie w parach II (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	48
45. Spacer po ścianie	49
46. Wioślarz I	50
47. Wioślarz II	51
48. Kowal	52
49. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	53
50. Kłęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	54
51. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	55
52. Ćwiczenia wzmacniające mięsień dwugłowy ramienia	56
53. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	57
54. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	58
55. Wzmacnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego w części środkowej	59
56. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję rotacji wewnętrznej w stawie ramiennym	60
57. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję odwiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	61
58. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	62
59. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję przywiedzenia w stawie ramiennym	63
60. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmacniające funkcję rotacji zew. w stawie ramiennym	64

pieczętka	Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmocnienie mięśni brzucha	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni skośnych brzucha, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.

1. PW (P – pacjent, T – terapeuta):
P: leżenie tyłem, KKD zgięte w sst. kolanowych, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokość bioder, jedna KG zgięta, a jej dłoń ułożona pod potylicą, druga KG wyprostowana wzdłuż tułowia.
T: klęk jednonóż z boku pacjenta.
2. Ruch: P unosi górną część tułowia, lekko skręca w stronę przeciwną do wyprostowanej KG, którą przenosi po skosie w przód, ręka T opiera się na rękach P.
3. P wykonuje wydech ustami i utrzymuje napięcie przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, ugnij oba kolana, opierając stopy o podłoże na szerokość bioder. Jedną rękę ugnij w łokciu i załóż za głowę, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym lekkim skrętem (podążając za wyprostowaną ręką) i przeniesieniem wyprostowanej ręki po skosie w przód, wbrew oporowi terapeuty. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, biorąc wdech nosem, połów się z powrotem na plecach. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5x na każdą stronę)	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Siła oporu musi uwzględniać możliwości fizyczne pacjenta. Terapeuta powinien się znajdować po przeciwnej stronie do aktywnej ręki pacjenta. Pozycja terapeuty ma być stabilna, a stawiany opór nie powinien się zmieniać. Ręka znajdująca się pod głową odciąża odcinek szyjny kręgosłupa. W sytuacji gdy pojawią się bóle szyi, ćwiczenie należy przerwać.

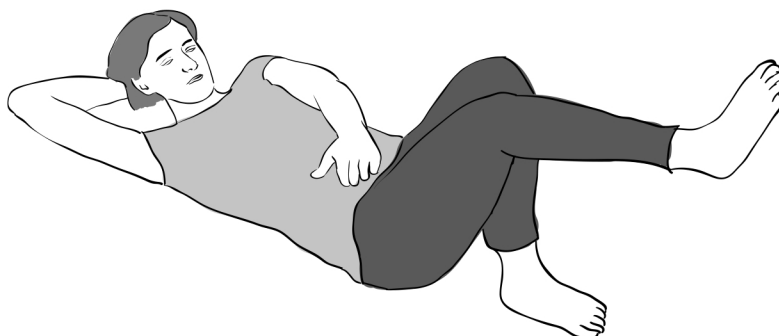
.....

Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	2
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni skośnych brzucha, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: leżenie tyłem, KKD zgięte w sst. kolanowych, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokość bioder, jedna KG zgięta i ułożona dłońią pod potylicą, druga KG wyprostowana wzdłuż tułowia.
2. Ruch: uniesienie górnej części tułowia z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej KG w przód oraz uniesieniem przeciwnej KD – egzekwowanie oporu ręka – udo.
3. Wydech ustami i utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, ugnij oba kolana, opierając stopy o podłoże na szerokość bioder. Jedną rękę ugnij w łokciu i załóż za głowę, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej ręki po skosie w przód oraz uniesieniem przeciwnej nogi, oporując ręką kolano. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, biorąc wdech nosem, połącz się z powrotem na plecach. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5x na każdą stronę)	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy wykonywać w wolnym tempie, po każdym etapie napinania mięśni ma nastąpić pełne rozluźnienie ciała. Łokieć zgiętej ręki powinien mieć stały kontakt z podłożem, a wzrok być skierowany w górę. Ręka znajdująca się pod głową odciąża odcinek szyjny kręgosłupa, w sytuacji gdy pojawią się bóle szyi, ćwiczenie należy przerwać.

.....

.....

Data

Podpis