

# REHABILITACJA RUCHOWA W KARDIOLOGII I KARDIOCHIRURGII

PAKIET ĆWICZEŃ **NR 1**



## Spis treści

1. „Chodziarz”	5
2. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	6
3. „Krzesło fakira”	7
4. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	8
5. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej	9
6. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	10
7. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	11
8. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	12
9. Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmacnianie mięśni brzucha	13
10. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	14
11. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym	15
12. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	16
13. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	17
14. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	18
15. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	19
16. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	20
17. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	21
18. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	22
19. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	23
20. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	24
21. Oddychanie torem przeponowym z oporem	25
22. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	26
23. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej	27
24. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	28
25. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu kolanowe w oparciu nóg na ścianie	29
26. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	30
27. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	31
28. „Struna”	32
29. Automobilizacja żeber w pozycji leżącej	33
30. Mobilizacja żeber oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	34
31. „Poziome ósemki zataczane nosem” – ćwiczenie rozluźniające	35
32. Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej przy pomocy elastycznej taśmy do ćwiczeń	36
33. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	37
34. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	38
35. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	39
36. Symetryczne wzmacnianie odwodzicieli stawu barkowego	40
37. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół	41
38. Klasyczne „pompki”	42
39. Funkcjonalny trening oporowy sięgania do boku z wykorzystaniem taśmy elastycznej	43
40. Trening koordynacyjny oraz wzmacnianie kończyn górnych	44
41. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej oraz górnej i środkowej części grzbietu z wykorzystaniem taśmy elastycznej	45
42. Mobilizacja ruchomości obręczy barkowej	46
43. Rozciąganie mięśni piersiowych w leżeniu	47
44. Rozciąganie mięśnia piersiowego mniejszego	48
45. Trening wzmacniający mięśnie międzyłopatkowe w pozycji siedzącej	49
46. Zwis w kłku między piłkami	50
47. „Atleta” – tyłem	51
48. „Strzelanie z łuku”	52
49. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	53
50. Ćwiczenie w parach II (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	54
51. Spacer po ścianie	55
52. Wioślarz I	56
53. Wioślarz II	57

pieczętka	<b>„Chodziarz”</b>	<b>1</b>
-----------	--------------------	----------

**Cel:** Poprawa krążenia w całym organizmie. Ogólna rozgrzewka dla całego narządu ruchu. Przy obszernych ruchach także łagodna mobilizacja rotacyjna kręgosłupa.

1. Chodzenie w miejscu z wymachiwaniem rękami w kierunkach przeciwnych do ruchu jednoimiennych kończyn dolnych.
2. Prawa ręka i lewa noga są jednocześnie raz z przodu, raz z tyłu.
3. Utrzymuj prawidłową, wyprostowaną postawę ciała.
4. Pozycja wyjściowa odpowiada pozycji końcowej. Pozycje kończyn zmieniają się naprzemiennie.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Płynny, naprzemienny ruch rąk i nóg, jak przy intensywnym marszu. Nogi unosimy tym wyżej, im bardziej intensywne ma być ćwiczenie. Podobnie z rękoma, im większe wymachy, tym większa intensywność ćwiczenia. Im większa rotacja tułowia, tym większa mobilizacja jego stawów.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
2–3 minuty bez przerwy	1–3x	1–5 minut	30–70%

#### OCZEKIWANY EFEKT

W zależności od oczekiwanych efektów, ruch niepowodujący lub powodujący uczucie wysiłku i zmęczenia. Przy obszernych ruchach kręgosłup rotuje między kończynami.

#### ZALECENIA DODATKOWE

U osób starszych oraz z problemami krążeniowymi ćwiczenia nie powinny powodować przekroczenia 70% wartości tętna maksymalnego (wg wskazówek opisanych we wstępie).

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej</b>	<b>2</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Poprawa ruchomości rotacyjnej całego kręgosłupa. Rozciągnięcie obkurczonych mięśni i innych tkanek miękkich.



1. Pozycja leżenie przodem na piłce rehabilitacyjnej. Kontakt z piłką ma jedynie miednica.
2. Wyprostowane i wyciągnięte do przodu ręce podeprzyj z przodu, przed piłką.
3. Obie nogi początkowo wyprostuj równolegle do siebie, wyciągnij do tyłu i unieś lekko do góry.
4. Następnie jedną nogę wyprostuj mocniej do tyłu, tak żeby miednica obróciła się, a noga leżąca wówczas niżej dla wyrównania przesunęła się do przodu (patrz rysunek z lewej).
5. Nogę znajdującą się wyżej zawsze prostuj do tyłu.
6. Głowę i barki pozostaw nieruchome.
7. Wykonaj ćwiczenie jak opisano powyżej, tylko w przeciwną stronę (patrz rysunek z prawej).

#### **SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA**

Położoną wyżej nogą, wyprostowaną do tyłu, poruszaj energicznie w kierunku do przodu do momentu, aż znajdziesz się w pozycji leżenia przodem. W tym momencie inicjatywę ruchu przejmuje druga noga, która będzie poruszać się energicznie do tyłu, bez opóźniania płynności cyklu. W ostatnim momencie cyklu ruch jest hamowany aż do całkowitego zatrzymania. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie raz w jedną, raz w drugą stronę.

<b>Powtórzenia</b>	<b>Serie ćwiczeń</b>	<b>Długość przerw</b>	<b>Intensywność</b>
10–15x	3x	30–60 sekund	60–80%

#### **OCZEKIWANY EFEKT**

Po kilku/kilkunastu powtórzeniach ćwiczenia powinno nastąpić polepszenie ruchomości rotacyjnej kręgosłupa i nastąpić zmniejszenie wstępnego, odruchowego napięcia. W końcowych fazach ruchu powinno odczuwać się rozciąganie tkanek i napięcie wynikające z rotacji kręgosłupa.

#### **ZALECENIA DODATKOWE**

W przypadku pojawienia się lub nasilenia dolegliwości przerwij wykonywanie ćwiczenia i skoryguj technikę wykonywania. Ćwiczenie niewskazane do samodzielnego wykonywania przez osoby z poważnymi dolegliwościami bólowymi kręgosłupa.

.....  
 .....  
 .....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis