

Postępowanie rehabilitacyjne w hemofilii i innych skazach krwotocznych



Pakiet
ćwiczeń
nr 1



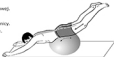
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja zgiętkowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	6
3. „Chodźnik”	7
4. Automobilizacja wyprostna kręgosłupa siedząc na krześle	8
5. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	9
6. „Krzesełko fakira”	10
7. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	11
8. Delikatna mobilizacja przegrodna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	12
9. Mobilizacja przegrodna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	13
10. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	14
11. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej	15
12. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	16
13. Trójwymiarowe (diagonalne) wzmocnienie mięśni kręgosłupa	17
14. Mobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych	18
15. Wzmocnienie mięśni brzucha	19
16. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	20
17. Diagonalne wzmocnienie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenia przodem	21
18. Klasyrany „brzuski”	22
19. Neuromobilizacja nerwa kulszowego oraz zawrotności kanału kręgowego w pozycji siedzącej	23
20. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	24
21. Wzmocnienie dolnego pasma mięśni brzucha	25
22. Trening prawidłowego sychlania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	26
23. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	27
24. Symetryczne wzmocnienie przostawików kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	28
25. Funkcjonalny trening stabilności pozycji siedzącej	29
26. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podparcie na przedramionach	30
27. Mobilizacja rozgiętkowo-łukowa układu nerwowego, mięśni oraz powięzi całego ciała	31
28. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tyłnej	32
29. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	33
30. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	34
31. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w stanie jednonoż	35
32. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	36
33. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej	37
34. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	38
35. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	39
36. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siada kłępcznego	40
37. Pozycja przeciwbólowa w ostrym stanie choroby	41
38. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	42
39. Przykładanie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	43
40. Rozciąganie mięśni tylniej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	44
41. „Pompki” z podparciem na kolanach	45
42. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	46
43. Wzmocnienie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej	47
44. Wzmocnienie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	48
45. Wyciąganie z niwelowągi - przykład dla osoby dorosłej	49
46. „Pociół”	50
47. „Lotający burzask”	51
48. Korekta postawy ciała w pozycji siedzącej przy pomocy elastycznej taśmy do ćwiczeń	52
49. Wzmocnienie tylniej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekta skoliozy dwustronnej	53
50. Redukcja włódkowej postawy ciała w pozycji na czworakach	54

nazwa	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	2
-------	---	----------

Cel: Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostów kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz brzucha. Poprawa koordynacji mięśniowej oraz ruchowej. Poprawa równowagi.

1. Pozycja siedzącego (siedź na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wypięściu, stopy opieraj na podłogę, z przodu, przed piłą.
3. Ciało ułóż w pozycję embleiona.
4. Przesuń tułów, przód do pozycji końcowej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wypięściu.
6. Podopieraj tułów na piłę, w stałej pozycji.
7. Stopy pozostań nieruchome na podłożu.



SPÓSOB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przejdź z pozycji wyjściowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na końcu wypięstowanej pozycji. Po przejściu do pozycji embleiona i przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia rozluźnij na chwilę wszystkie mięśnie. Każdą pozycję powtarzaj 10 razy w serii.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	2x	30-60 sekund	60-80%

OCZEKIWANY EFEKT

Podczas przyklagania piłki (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy obniżeniu piłki (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

ZALECENIA PÓDSTAWOWE

Uważaj na zawroty głowy, mroczki przed oczami itp. Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, aby podobne objawy nie występowały!

.....

.....

.....

Data

Podpis