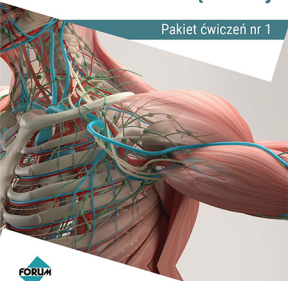


Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu dystrofii mięśniowej

Pakiet ćwiczeń nr 1



Spis treści

| | |
|--|----|
| 1. Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmocnienie mięśni brzucha | 5 |
| 2. Ćwiczenie izometryczne – wzmocnienie mięśni skodnych brzucha z autooporem | 6 |
| 3. Ćwiczenie wzmocniające mięśnie proste brzucha w pozycji odchylającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym | 7 |
| 4. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego | 8 |
| 5. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy | 9 |
| 6. Izometryczne wzmocnienie mięśni posturalnych | 10 |
| 7. Izometryczne wzmocnienie mięśni pośladkowych | 11 |
| 8. Dynamiczne wzmocnienie mięśni prostowników stawu biodrowego | 12 |
| 9. Ćwiczenie wzmocniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej | 13 |
| 10. Wzmocnienie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną | 14 |
| 11. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe | 15 |
| 12. Biernie rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe | 16 |
| 13. Odbijanie balonika międniami brzucha | 17 |
| 14. Oddychanie torsem przeporowym z oporem | 18 |
| 15. Biernie rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon | 19 |
| 16. Biernie rozciąganie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej | 20 |
| 17. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną | 21 |
| 18. Biernie rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie | 22 |
| 19. Wzmocnienie mięśni posturalnych na piłce | 23 |
| 20. Ćwiczenie wzmocniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince | 24 |
| 21. „Struna” | 25 |
| 22. „Pozłome osiemki rotacyjne nosem” – ćwiczenie rozluźniające | 26 |
| 23. Odbijanie bułki – ćwiczenie z oporem | 27 |
| 24. „Podpieranie brody” | 28 |
| 25. Centralizacja stawu skroniowo-buchwawego | 29 |
| 26. Wysłunięcie bułki do pozycji ście-ś-ście (zajb na zajb) | 30 |
| 27. „Żucie w prawo” | 31 |
| 28. „Żucie w lewo” | 32 |
| 29. Biernie rozciąganie stawów skroniowo-buchwawych | 33 |
| 30. Nacisk bułki na palec | 34 |
| 31. Wysłunięcie bułki do pozycji ście-ś-ście (zajb na zajb) z otwarciem ust | 35 |
| 32. Pozycja ście-ś-ście (zajb na zajb) do wysunięcia bułki | 36 |
| 33. Automat | 37 |
| 34. „Jaszczurka” | 38 |
| 35. Dotykanie językiem warg | 39 |
| 36. „Wachlarz” | 40 |
| 37. Energetyczne dmuchnięcia w pięść | 41 |
| 38. Kłębienie językiem po brzoze szklanki | 42 |
| 39. Dmuchiwanie piórka | 43 |
| 40. Energetyczne dmuchnięcia II | 44 |
| 41. Energetyczne dmuchnięcia III | 45 |
| 42. Balon z rękawiczki | 46 |
| 43. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – zapinanie i rozpinanie guzików | 47 |
| 44. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem sumaki I | 48 |
| 45. Ćwiczenie czynności dnia codziennego z wykorzystaniem sumaki II | 49 |
| 46. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – picie ze szklanki | 50 |
| 47. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – przeflowanie wody | 51 |
| 48. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – odkładanie kubka z półki na półkę | 52 |
| 49. Ćwiczenie czynności dnia codziennego – otwieranie szafki | 53 |
| 50. Ćwiczenie posługiwania się sztuczami | 54 |

| | | |
|-------|--|----------|
| nazwa | Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmocnienie mięśni brzucha | 1 |
|-------|--|----------|

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni śródnych brzucha, korekta ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przetworzonych przepięć kręgosłupa.

1. PW (P – pacjent, T – terapeut):

1. leżąc tyłem, kolę zgięte w 90°, kolankach, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokości bioder, jedna ręką zgięta, a jej dłoń ułożona pod szyję, druga ręką wyprostowaną wzdłuż tułowia.
T: kładzie jedną rękę z boku pacjenta.
2. Słuch P ułożą górną część tułowia, lekko skłonię w stronę przeciwną do wyprostowanej ręki, słuch przenosi po skosie w przód, ręką T opiera ręką P.
3. P wykonuje wydech ustami i utrzymuje napięcie przez 3-5 sek.
4. Rozładowanie, wdech nosem – powrót do PW.



Sposób wykonywania ćwiczenia

Położ się na plecach, ugnij obie kolana, opierając stopy o podłoże na szerokość bioder. Jedną ręką ugnij w łokciu i ułoż ją za głowę, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednocześnie takim skłonem (podciągając za wyprostowaną ręką) i przesunięciem wyprostowanej ręki po skosie w przód, ułożone opozycji terapeuty. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3-5 sek. Następnie rozładowaj się, biorąc wdech nosem, położyć się z powrotem na plecach. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

| Powtórzenia | Serie ćwiczeń | Długość przerwy | Intensywność |
|--------------------------------|---------------|-----------------|--------------|
| 10x (po 5x na każdą stronę) | 1-2x | - | 50-60% |

Oczekiwany efekt

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

Wskazania dodatkowe

Siła oporu musi uwzględnić 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

