

# Postępowanie rehabilitacyjne w chorobie Huntingtona

**PAKIET ĆWICZEŃ NR 1**



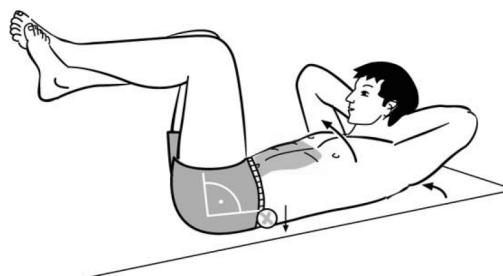
## Spis treści

1. Wzmacnianie mięśni brzucha	5
2. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	6
3. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	7
4. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	8
5. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	9
6. Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha	10
7. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	11
8. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	12
9. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	13
10. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	14
11. Rotacje tułowia	15
12. Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmacnianie mięśni brzucha	16
13. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	17
14. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym	18
15. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	19
16. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	20
17. Oddychanie torem przeponowym z oporem	21
18. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	22
19. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	23
20. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	24
21. Rozciąganie mięśni bocznej strony szyi i karku	25
22. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	26
23. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	27
24. Ćwiczenie korygujące ustawienie głowy z autowspomaganiem (przykład dla przykurczu po stronie prawej)	28
25. „Aktywna broda” (przykład dla przykurczu po stronie prawej)	29
26. Wytrącanie z równowagi – przykład dla osoby dorosłej	30
27. Izometryczne wzmacnianie mięśni szyi – ćwiczenie z terapeutą I	31
28. Izometryczne wzmacnianie mięśni szyi – ćwiczenie z terapeutą II	32
29. „Wycisk” – ćwiczenie wzmacniające	33
30. „Poziome ósemki zataczane nosem” – ćwiczenie rozluźniające	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. Dmuchanie piórka	40
37. Energiczne dmuchnięcia II	41
38. Energiczne dmuchnięcia III	42
39. Balon z rękawiczki	43
40. Rowerek z chusteczką	44
41. Zwijanie kocyka/ręcznika stopami	45
42. Pisanie stopami	46
43. Naciąganie stopami gumy z pisakiem	47
44. Chwytywanie przedmiotów palcami stóp z rzutem	48
45. Obroty na podłodze	49
46. Ćwiczenie specjalne korygujące wadę (przykład dla skoliozy prawostronnej)	50
47. Ćwiczenie specjalne korygujące wadę (przykład dla skoliozy prawostronnej)	51
48. Korekcyjne ćwiczenie oddechowe (przykład dla skoliozy prawostronnej)	52
49. Dynamiczny trening mięśni międzyłopatkowych w klęku podpartym	53
50. Wyrzut piłki w tył	54

pieczętka	<b>Wzmacnianie mięśni brzucha</b>	<b>1</b>
-----------	-----------------------------------	----------

**Cel:** Wzmocnienie mięśni brzucha.

1. Pozycja wyjściowa w leżeniu na plecach.
2. Zegnij nogi pod kątem prostym w stawach biodrowych i kolanowych.
3. Skrzyżuj podudzia.
4. Załóż obie dłonie na karku (nie na potylicy!), łokcie skieruj na zewnątrz.
5. Napnij statycznie mięśnie brzucha.
6. Pozycja jw., z lekko uniesioną nad podłoże obręczą barkową wraz z głową (łopatki powinny się nieznacznie unieść nad podłogę).
7. Pamiętaj, aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylegał do podłoża.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ćwiczenie wykonuj powoli, aż do osiągnięcia płynności, bez ruchów zamachowych. Pamiętaj, aby podczas wykonywania ćwiczenia kręgosłup lędźwiowy był stale przyciśnięty do podłogi. Łokcie skieruj do boku (nie w kierunku sufitu). Pamiętaj o tym, że głowa powinna spoczywać luźno na dłoniach, a ruch ma być wyprowadzany z napiętych mięśni brzucha – nie ciągnij na głowę. Ćwiczenie wykonuj z uwzględnieniem rytmu oddychania: wdech – rozluźnienie, wydech – ćwiczenie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–20x	3x	1–3 minuty	70–90%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie napięcia o znacznym stopniu w dolnej i górnej partii mięśni brzucha.

#### ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis

