

POSTĘPOWANIE REHABILITACYJNE W POLINEUROPATII

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

FORUM



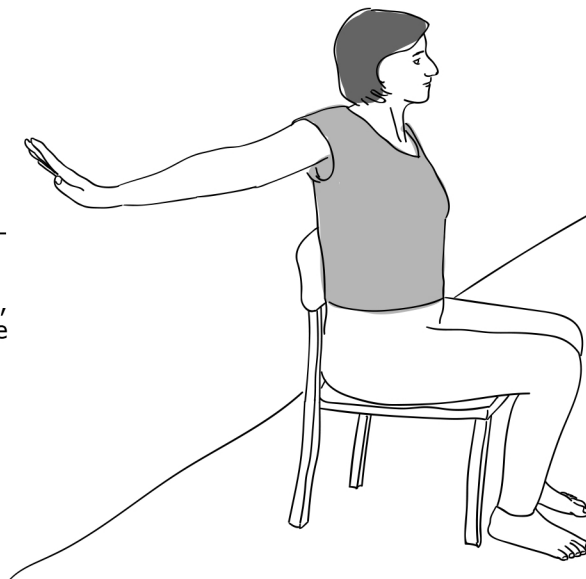
Spis treści

1. Czynny wyprost stawu łokciowego	5
2. Rzucanie do celu	6
3. Przesuwanie dużej piłki w siadzie na krześle	7
4. Podnoszenie palców stopy w pozycji siedzącej	8
5. Ugniatawanie stopą dysku sensomotorycznego	9
6. Krok dostawny	10
7. Zakrok	11
8. „Kołyska”	12
9. Chwytywanie oparcia krzesła – czynny wyprost stawu łokciowego	13
10. Masaż palców rąk – przygotowanie do ćwiczeń	14
11. Masaż dłoni (strona dłoniowa) – przygotowanie do ćwiczeń	15
12. Masaż dłoni (strona grzbietowa) – przygotowanie do ćwiczeń	16
13. Gąsienica	17
14. Łapanie piłki	18
15. Ćwiczenia bierne ręki	19
16. Wciskanie piętą piłki	20
17. Marsz stopami po poduszce w pozycji leżącej	21
18. Naprzemienne unoszenie palców stóp w pozycji leżącej	22
19. Naprzemienne unoszenie pięt w pozycji leżącej	23
20. Gra w kapsle	24
21. Stukanie palcami stopy w ścianę	25
22. Rolowanie laski gimnastycznej wzdłuż stopy	26
23. Rolowanie laski gimnastycznej w poprzek stopy	27
24. Rolowanie laski gimnastycznej obunóż I	28
25. Rolowanie laski gimnastycznej obunóż II	29
26. „Wałkowanie ciasta” – ćwiczenie z wykorzystaniem laski gimnastycznej	30
27. „Kierownica” – ćwiczenie z wykorzystaniem laski gimnastycznej	31
28. Naprzemienne zginanie i prostowanie palców stóp	32
29. Równoczesne zginanie i prostowanie palców stóp	33
30. Przesuwanie laski gimnastycznej	34
31. „Czyszczenie podłogi”	35
32. Paluch do palucha	36
33. Klaskanie stopami	37
34. „Gąsienica” na ścianie	38
35. Przesuwanie chusteczki piętą	39
36. Przesuwanie stóp w przód i w tył w siedzeniu na krześle	40
37. Zataczanie stopami dużych kół w siadzie podpartym I (w kierunku na zewnątrz)	41
38. Zataczanie stopami dużych kół w siadzie podpartym II (w kierunku do wewnątrz)	42
39. „Cyrkiel”	43
40. Przenoszenie palców stóp na boki bez odrywania pięt	44
41. Automasaż stopy I	45
42. Automasaż stopy II	46
43. Ugniatawanie gumowej piłeczki	47
44. „Mini wycieraczki”	48
45. „Mini wycieraczki” z laską gimnastyczną	49
46. Obszerne krążenia KKD w siadzie na krześle	50
47. Rozsuwanie nóg na boki I	51
48. Rozsuwanie nóg na boki II	52
49. Rozsuwanie nóg na boki bez rozłączania kolan	53
50. Przenoszenie stóp na zewnętrzne krawędzie	54

pieczętka	Czynny wyprost stawu łokciowego	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni prostujących st. łokciowy, zapobieganie przykurczom zgięciowym w st. łokciowym i nadgarstkowym.

1. PW: siad na krześle tyłem do ściany, KG opuszczona wzdłuż tułowia, ręka w supinacji.
2. Ruch: wyprost w st. barkowym, łokciowym, zgięcie grzbietowe nadgarstka – dotknięcie wyprostowanymi palcami ściany.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle z wyprostowanymi i opartymi plecami, ćwiczona ręka powinna być wyprostowana wzdłuż tułowia, skierowana stroną grzbietową dłoni w tył (kciuk do zewnątrz). Całą ręką sięgnij w tył (bez skręcenia tułowia), palce wygnij w tył i do góry i spróbuj dosięgnąć nimi powierzchni ściany.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	40-60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania mięśni od wewnętrznej strony ramienia oraz przedramienia.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

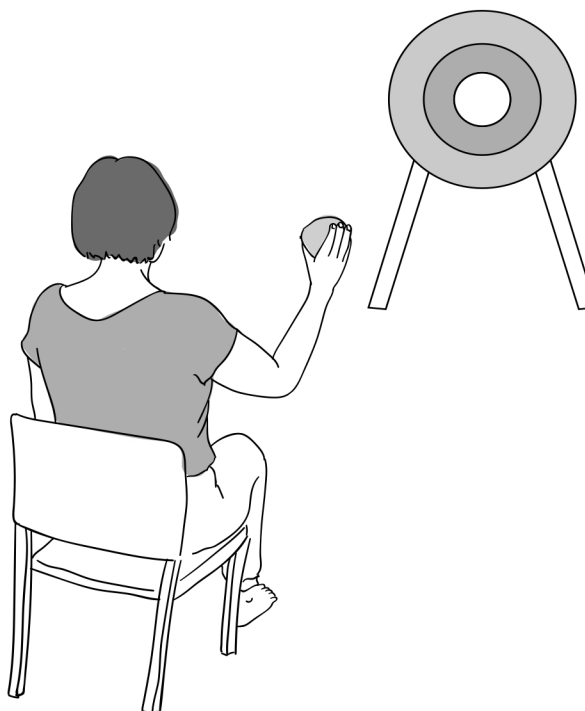
Data

Podpis

pieczętka	Rzucanie do celu	2
-----------	-------------------------	----------

Cel: Poprawa funkcji chwytnej ręki oraz koordynacji wzrokowo-nerwowo-mięśniowej.

1. PW: siad na krześle, na kolanach kilka piłeczek (przedmiotów) o różnej masie i fakturze.
2. Ruch: rzut do celu.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle z wyprostowanymi i opartymi plecami na wprost tarczy lub innego celu. Odległość do celu powinna być taka, by umożliwić wykonanie ćwiczenia. Na kolanach ułóż kilka piłeczek lub przedmiotów do rzucania o różnej wielkości i kształcie. Rzucając piłeczkami/przedmiotami staraj się trafić do celu.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10-20x każdą ręką	1-2x	-	40-50%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalna praca mięśni rąk.

ZALECENIA DODATKOWE

Średnicę celu należy dostosować do możliwości pacjenta.

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis