

Postępowanie rehabilitacyjne w astmie

PAKIET ĆWICZEŃ

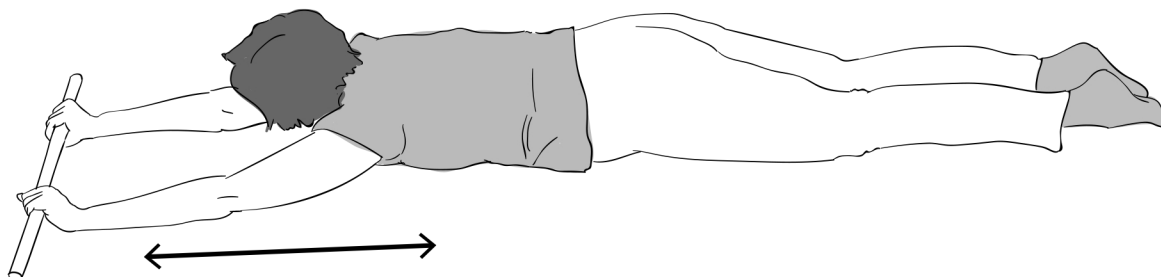


Spis treści

1. Przenoszenie laski w przód i do siebie w leżeniu na brzuchu	5
2. Mostek z przeniesieniem rąk za głowę I	6
3. Mostek z przeniesieniem rąk za głowę II	7
4. Uruchamianie mięśni grzbietu na dużej piłce gimnastycznej	8
5. Łokcie w tył w leżeniu na brzuchu	9
6. Głowa do kolan, kolana do głowy	10
7. Rozciąganie grzbietu – zgięty łokieć, zgięte kolano	11
8. Łagodna mobilizacja dolnego odcinka kręgosłupa oraz miednicy – przenoszenie kolan do boku	12
9. Ćwiczenie poprawiające elastyczność mięśni grzbietu, łagodna mobilizacja kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz obręczy biodrowej	13
10. Skłon tułowia – ćwiczenie z piłką do pilatesu	14
11. Przetaczanie piłki do pilatesu w siadzie prostym z nogami złączonymi	15
12. Przetaczanie piłki do pilatesu po obrysie nóg w siadzie prostym	16
13. Skłon głowy, ćwiczenie z piłką do pilatesu	17
14. Skłon tułowia w bok, ćwiczenie z piłką do pilatesu	18
15. Piłka pod nogą	19
16. Unoszenie ręki w leżeniu na brzuchu	20
17. Ręce w górę w leżeniu na brzuchu	21
18. Ukłon japoński	22
19. Ukłon japoński na dużej piłce	23
20. Ćwiczenie oddechowe – wznos laski gimnastycznej	24
21. Ćwiczenie oddechowe – skłony do boku	25
22. Ćwiczenie oddechowe – w siadzie ugiętym/skulonym	26
23. Ćwiczenie oddechowe na krześle	27
24. Ćwiczenie oddechowe w leżeniu na boku	28
25. Drenaż ułożeniowy oskrzeli w leżeniu przodem	29
26. Drenaż ułożeniowy oskrzeli w leżeniu na boku	30
27. Drenaż ułożeniowy w pozycji leżenia tyłem	31
28. Oklepywanie w pozycji drenażowej, w leżeniu na boku	32
29. Wstrząsanie w pozycji drenażowej, w leżeniu przodem	33
30. Nauka efektywnego kaszlu – podwójne odkaslnięcie	34
31. Nauka efektywnego kaszlu – kaszel z kontrolowanym wysiłkiem	35
32. Nauka efektywnego kaszlu – seria energicznych odkaslnień	36
33. „Dmuchanie w trąbkę”	37
34. Oddychanie z operowanym wdechem (przez rurkę)	38
35. Oklepywanie klatki piersiowej w pozycji drenażowej	39
36. Oklepywanie klatki piersiowej w leżeniu tyłem	40
37. Sprężynowanie klatki piersiowej w pozycji siedzącej	41
38. Sprężynowanie klatki piersiowej w pozycji siedzącej	42
39. Technika natężonego wydechu	43
40. „Siłacz”	44
41. Unoszenie bioder – stopy oparte na piłce II	45
42. Marsz z oporem – ćwiczenie w basenie	46
43. Ściąganie łopatek	47
44. Krążenie ramionami w tył	48
45. Krążenie ramionami w przód	49
46. Wyciąganie rąk w przód z gumową piłką	50
47. Unoszenie ramion	51
48. „Młyńskie koło” I	52
49. „Młyńskie koło” II	53
50. Jedno ramię w górę, drugie ramię w dół	54
51. Przenoszenie piłki do boku	55
52. Boczny skłon tułowia – ćwiczenie na krześle	56
53. Rozciąganie klatki piersiowej – ćwiczenie oddechowe	57
54. Obracanie piłki wokół głowy	58
55. Przekazywanie piłki pod kolanem	59
56. Odbijanie piłki o ścianę	60
57. Przerzucanie piłki w parach	61
58. Jazda na rowerze stacjonarnym	62

pieczętka	Przenoszenie laski w przód i do siebie w leżeniu na brzuchu	1
-----------	--	----------

Cel: Mobilizacja stawów kończyn górnych oraz mięśni górnej części tułowia.



1. PW: leżenie przodem, KKG wyprostowane, w rękach laska gimnastyczna.
2. Ruch: uniesienie górnej części tułowia, przesunięcie laski w kierunku klatki piersiowej.
3. Powrót do PW.

SPÓSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na brzuchu, laska gimnastyczna w rękach wyprostowanych do przodu nad głową. Unieś górną część tułowia i przesunij laskę po podłodze w kierunku do klatki piersiowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	1–2x	10 sekund	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Poprawa mobilności górnej części tułowia oraz stawów obręczy barkowej i ręki.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	Mostek z przeniesieniem rąk za głowę I	2
-----------	---	----------

Cel: Mobilizacja mięśni grzbietu oraz struktur obręczy biodrowej i barkowej.



1. PW: leżenie tyłem, KKG wzdłuż tułowia, KKD ugięte w stawach kolanowych, stopy na podłożu.
2. Ruch: uniesienie bioder z przeniesieniem KKG przodem w górę.
3. Powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach z rękami wzdłuż tułowia, ugnij nogi w kolanach, a stopy postaw na podłożu w odstępnie kilkunastu centymetrów od siebie. Unieś biodra w górę, jednocześnie przenosząc wyprostowane ręce przodem w górę za głowę. Nie odrywaj głowy od podłoża, a brodę trzymaj blisko mostka.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Umiarkowany wysiłek w mięśniach grzbietu, pośladków oraz obręczy biodrowej, uczucie rozciągania mięśni obręczy barkowej.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis