

Postępowanie rehabilitacyjne w ciąży o przebiegu fizjologicznym

Okres późny od 29.
tygodnia do rozwiązania

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



Spis treści

1. Izometryczne wzmocnienie mięśni posturalnych	5
2. Izometryczne wzmocnienie mięśni pośladkowych	6
3. Spacer po łozanie	7
4. Wioślarz I	8
5. Wioślarz II	9
6. Motylek	10
7. Wzmocnienie stawu ramiennego – ćwiczenie odwodzenia w odciążeniu	11
8. Wzmocnienie obrotu barkowej – ćwiczenie odwodzenia z użyciem laski gimnastycznej	12
9. Uniesienie kończyny – ślizg po sparciu	13
10. Połowa „motylka”	14
11. Rowerek ręczny	15
12. „Skrzydełka w staniu”	16
13. „Skrzydełka” w leżeniu na plecach	17
14. „Skrzydełka” w pościeli	18
15. Zginanie w stawie barkowym z rękami na przeciwległych barkach	19
16. „Barki w grzd”	20
17. Krążenia ramion w grzd”	21
18. Krążenia ramion w tył	22
19. „Spychacz”	23
20. „Wymiana turdaki”	24
21. „Bakster”	25
22. Gimnastyka stawów kciukowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	26
23. Gimnastyka stawów kciukowych z piłką szwedzką na krocze	27
24. Wzmocnienie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	28
25. Wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	29
26. Wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego w części środkowej	30
27. Dynamiczne zgięcie stawów kolanowych – „bocian” w leżeniu tyłem	31
28. Zginanie kolana w leżeniu na boku	32
29. Wałkowanie	33
30. Masaż stopy, ćwiczenie z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	34
31. Rolowanie okrężne stopy	35
32. Relaksacja mięśni stopy z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	36
33. „Freterowanie podłogi”	37
34. „Kółkownik”	38
35. „Widłaka”	39
36. Kulki z gazety	40
37. Rwanie gazety	41
38. „Czytanie gazety”	42
39. Podanie od stopy do stopy	43
40. Zdejmowanie skarpet	44
41. „Masaż stopy”	45
42. Okładki	46
43. Śkręty tułowia	47
44. „Zropanie łopatek”	48
45. Ćwiczenie oddechowe „Jenlwy maryl”	49
46. Równoczesne przeniesienie kolan do boku w siedzie	50
47. Śkłon tułowia – ćwiczenie z piłką do pilatesu	51
48. Śkłon głowy, ćwiczenie z piłką do pilatesu	52
49. Wiskanie pięty w piłkę	53

przebieg	Izometryczne wzmocnienie mięśni posturalnych	I
----------	---	----------

Cel: Poprawa siły mięśni posturalnych, korekta ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przewrotnych przetępań kręgosłupa.

1. Pły: pozycja wyprostowana, nogi ustawione według tułowia.
2. Nogi: ściąganie podłaski (napiecie izometryczne mięś. podłaskowych).
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3-5 sek.
4. Rozchlapanie, wydech ustami – powrót do Pły.



SPÓSOB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stać swobodnie w pozycji wyprostowanej, ręce ułożone wzdłuż ciała, wykonać wdech nosem i napiąć (ściagnąć) podłaski. Wytrzymaj w pozycji przez 3-5 sek., następnie zrób wydech ustami i rozluźnij podłaski.

Postawienie	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
5x	1-2x	-	20-30%

ODCZUWANY EFEKT

Odczuwalne napięcie = wysiłek mięśni posturalnych.

ZAŁOŻENIA DODATKOWE

.....

Data

Podpis

nazwa	Izometryczne wzmocnienie mięśni podłaskowych	2
-------	---	----------

Cel: Poprawa siły mięśni podłaskowych, korekta ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przewrotnych przetępeń kręgosłupa.

1. PW: sied na krześle.
2. Ruch: napięcie - ściągnięcie rąk, podłaskowych (można dodać tylną rotację miednicy).
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3-5 sek.
4. Rozluźnienie, wydech ustami - powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle, plecy wyprostowane oparte o oparcie, ręce ułożone swobodnie na nogach. Weź wdech nosem, napij podłaski, wytrzymując w pozycji przez 3-5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij podłaski i wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	1-2x	-	20-30%

ODCZUWANY EFEKT

Odczuwanie pracy mięśni podłasków.

Wskazania dodatkowe

Podczas wykonywania ćwiczenia utrzymaj plecy wyprostowane.

.....

Data

Podpis