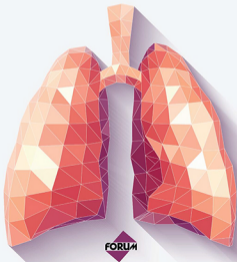


REHABILITACJA W CHOROBYCH RESTRYKCYJNYCH PŁUC

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



Spis treści

1. Ćwiczenie z terapeutą – izometryczne wzmocnienie mięśni brzucha	5
2. Ćwiczenie izometryczne – wzmocnienie mięśni skłonnych brzucha z autopoziom	6
3. Ćwiczenie wzmocniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kregosłupa w odłożeniu leżkowym	7
4. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	8
5. Bierno rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowego	9
6. Odbijanie balonika mięśniami brzucha	10
7. Oddychanie torsem przeprobowym z oporem	11
8. Bierno rozciąganie mięśni grzbietu – japoński sikon	12
9. Wzmocnienie mięśni posturalnych na piłce	13
10. Spacer po ścianie	14
11. Wioślarz I	15
12. Wioślarz II	16
13. Wymachy na dysku sensorycznym	17
14. Rozciąganie talny tyłem – ćwiczenie wzmocniające	18
15. „Wędku”	19
16. Motylek	20
17. „Harmesuka”	21
18. Knaul tyłem w podporze na dużej piłce gimnastycznej	22
19. „Przesuń piłkę”	23
20. „Wahadeńka” – ćwiczenie wahadkowe	24
21. Unieś piłkę za głowę	25
22. „Młyńskie koło” – ćwiczenie w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	26
23. Rozciąganie przedniej części struktury stawu ramionowego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	27
24. Wzmocnienie stawu ramionowego – ćwiczenie odwodzenia w odciążeniu	28
25. Wzmocnienie stawu ramionowego – wspomagany ruch zgięcia	29
26. Uniesienie kończyny – ślizg po oparciu	30
27. Ćwiczenie zgięcia w stawie barkowym w pozycji oparcia ręki na przeciwnym barku	31
28. Mobilizacja obręczy barkowej w warunkach odciążenia	32
29. Ćwiczenie wzmocniające – poprawa zgięcia stawu ramionowego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej I	33
30. Ćwiczenie wzmocniające – poprawa zgięcia stawu ramionowego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej II	34
31. Poprawa odwodzenia w stawie ramionowym w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	35
32. Pozycja „motylek”	36
33. „Przesuń piłkę jak najdalej” I	37
34. „Przesuń piłkę jak najdalej” II	38
35. Rowerek ręczny	39
36. Mobilizacja zgięciowa stawu barkowego w klęku podpartym	40
37. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	41
38. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	42
39. Podpór przodem na dysku sensorycznym	43
40. Klęk podparty z ręką na dysku sensorycznym	44
41. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	45
42. Przesunięcie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	46
43. Wzmocnienie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	47
44. Wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	48
45. Wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego w części środkowej	49
46. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję rotacji wewnętrznej w stawie ramionowym	50
47. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję odwodzenia horyzontalnego w stawie ramionowym	51
48. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające funkcję przywodzenia horyzontalnego w stawie ramionowym	52
49. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające funkcję przywodzenia w stawie ramionowym	53
50. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające funkcję rotacji zew. w stawie ramionowym	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 zaciśnij ze głową, 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 opornik terapeuty. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3-5 sek. Następnie rozłóż rękę, biorąc wdech nosem, poźnij się z powrotem na plecy. 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 _____

imie	Ćwiczenie izometryczne – wzmocnienie mięśni skośnych brzucha z autosporem	2
------	--	----------

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



1. PW: leżenie tyłem, KCK zgięte w st. kolanowych, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokość bioder, jedna rękopię w łokciu i zaciśnięta dłońią pod szyję, druga rękopię wyprostowaną wzdłuż tułowia.
2. Realizacja wzniesienia górnej części tułowia z jednoczesnym przesunięciem wyprostowanej rękopię w przód oraz ułożeniem przedniej rękopię – oparcie/wzrost oporu rękopię – w dół.
3. Wdech ustami i utrzymanie napięcia przez 3-5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położyć się na plecach, ugnij obie kolana, opierając stopy o podłogę na szerokość bioder. Jedną rękopię ugnij w łokciu i zaciśnij ze głową, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym przesunięciem wyprostowanej rękopię po skosie w przód oraz ułożeniem przedniej rękopię, opierając rękopię kolana. Realizuj wdech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3-5 sek. Następnie rozluźnij 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%

OCCZUWANY EFEKT

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenia należy wykonywać w wolnym tempie, po każdym etapie napięcia mięśni ma nastąpić pełne rozluźnienie ciała. Łokciec zgiętej rękopię powinien mieć stały kontakt z podłożem, a wzrost był skierowany w górę. Rękopię znajdującą się pod głową oddziela odłonek szczyjny kręgosłupa, w sytuacji gdy pojawią się bóle szyi, ćwiczenia należy przerwać.

.....

.....

Data

Podpis