

Rehabilitacja w stwardnieniu rozsiałym (SM)

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1



FORUM

Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja zgęstlono-wyprostna kręgosłupa na dużej płaszczyźnie terapeutycznej	6
3. „Chodźnik”	7
4. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej płaszczyźnie rehabilitacyjnej	8
5. „Koziołek”	9
6. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	10
7. Delikatna mobilizacja przeprosta kręgosłupa na płaszczyźnie rehabilitacyjnej	11
8. Mobilizacja przeprosta kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	12
9. Mobilizacja przeprosta kręgosłupa na płaszczyźnie rehabilitacyjnej	13
10. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	14
11. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na płaszczyźnie	15
12. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej	16
13. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	17
14. Wzmocnienie mięśni brzucha	18
15. Wzmocnienie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej	19
16. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	20
17. Długotrwałe wzmocnienie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	21
18. Wzmocnienie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej	22
19. Klasykane „brzuszek”	23
20. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	24
21. Wzmocnienie dolnego paśmie mięśni brzucha	25
22. Trening prawidłowego schylenia się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	26
23. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej	27
24. Łagodna automobilizacja przeprosta kręgosłupa w pozycji leżącej	28
25. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	29
26. Mobilizacja dołkowa kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	30
27. Symetryczne wzmocnienie przodowników kręgosłupa na płaszczyźnie rehabilitacyjnej	31
28. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z zaskonującą pomocniczką	32
29. Funkcjonalny trening stabilności pozycji siedzącej	33
30. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenie tyłem w podporze na przedramionach	34
31. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	35
32. Mobilizacja przeprosta lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	36
33. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tyłem	37
34. Wzmocnienie mięśni skośnych brzucha	38
35. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	39
36. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	40
37. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w stanie jednonóż	41
38. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednocześnie mięśni skośnych brzucha	42
39. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej	43
40. „Moczek” z rękami wzdłuż tułowia	44
41. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wykładzie	45
42. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siedzenia z wykorzystaniem taśmy gimnastycznej	46
43. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siedzenia z wykorzystaniem taśmy gimnastycznej	47
44. Rozciąganie mięśni i powłoki odcinka lędźwiowego na dużej płaszczyźnie gimnastycznej	48
45. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	49
46. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siedzenia klęczącego	50
47. Leżenie na brzuchu z podwózkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	51
48. Leżenie na brzuchu z przegrostami kręgosłupa	52
49. Stabilizacja postawy w siadzie na płaszczyźnie gimnastycznej	53
50. „Pompki” z podparciem na kolanach	54

	Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	1
<i>poziwa</i>		

CEL: Wzmocnienie statycznej, stabilizującej pracy mięśni pośladkowych, ud i mięśni tułowia (grzbietu oraz brzucha).

1. Leżenie na plecach.
2. Nogi ułożone w lekkim rozkroku.
3. Ręce ułożone w kształt X nad głową.
4. Pięty skierować do góry, aż uda, pośladki i tułów zniżą się w jedną linie.
5. Postać (np. wytrzymały liść, silnik, akrobata sztuki) dodatkowo wywołuje kilkatygodniowe napinanie mięśni pośladkowych, mięśni brzucha oraz ud. Kierować dłonią do podłogi.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję z ułożonymi biodrami, a następnie poprzez napięcie mięśni ustabilizuj pozycję. Pomnij o oddychaniu w trakcie trwania ćwiczenia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10–15x 3–10 sekund napięcie	2x	60 sekund dodatkowo z przejściem do sieda	60–80%

OCCZEKIWANY EFEKT

Wzmocnienie mięśni pośladkowych, mięśni ud oraz mięśni stabilizujących dolny tułów.

Wskazania dodatkowe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

nazwa	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	2
-------	---	----------

Cel: Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostów kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz brzucha. Poprawa koordynacji mięśniowej oraz ruchowej. Poprawa równowagi.

1. Pozycja siedzącego (sied na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wypięte, stopy oparte na podłożu, z przodu, przed piłą.
3. Ciało ułożone w pozycji embleiona.
4. Przesłaj tułów, przesiad do pozycji kałosewej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wypięte.
6. Podopieczny tułów na piłą, w stałej mierznie.
7. Stopy pozostałe nieruchome na podłożu.



Sposób wykonywania ćwiczenia.

Przejście z pozycji wygięciowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na kałosewej wypiętowanej pozycji. Po przejściu do pozycji embleiona i przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia rozluźnij na chwilę wszystkie mięśnie. Każdą pozycję powtarzaj 10 razy w serii.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	2x	30-60 sekund	60-80%

Oczekiwany efekt

Podczas przyklęgnięcia piłą (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy obniżeniu piłą (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

Zalecenia dodatkowe

Uważaj na zawroty głowy, mroczki przed oczami itp. Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, aby podobne objawy nie występowały!

.....

.....

.....

Data

Podpis