

# Rehabilitacja po urazach rdzenia kręgowego

PAKIET  
ĆWICZEŃ  
NR 1



## Spis treści

1. Sztywny mostek - ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja ścięgnowo-wypustna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	6
3. „Chodźka”	7
4. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	8
5. „Krzesełko łoknia”	9
6. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	10
7. Delikatna mobilizacja przeproczna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	11
8. Mobilizacja przeproczna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	12
9. Mobilizacja przeproczna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	13
10. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	14
11. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	15
12. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obęczy barkowej	16
13. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	17
14. Wzmocnienie mięśni brzucha	18
15. Wzmocnienie mięśni skrajnych tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej	19
16. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obęczy barkowej w leżeniu na boku	20
17. Diagonalne wzmocnienie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenia przodem	21
18. Wzmocnienie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej	22
19. Klasyczne „brzuski”	23
20. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	24
21. Wzmocnienie dolnego pasma mięśni brzucha	25
22. Trening prawidłowego schyłania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	26
23. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej	27
24. Łagodna automobilizacja przeproczna kręgosłupa w pozycji leżącej	28
25. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	29
26. Mobilizacja dobowca kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	30
27. Symetryczne wzmocnienie prostowników kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	31
28. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asystą pomocnika	32
29. Funkcjonalny trening stabilności postawy siedzącej	33
30. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podparcie na przedramionach	34
31. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	35
32. Mobilizacja przeproczna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	36
33. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	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 jednonoż	41
38. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie 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 wykroku	45
42. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem łoski gimnastycznej	46
43. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem łoski gimnastycznej	47
44. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	48
45. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	49
46. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siedzącego mężczyzny	50
47. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	51
48. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	52
49. Stabilizacja postawy w siedzie na piłce gimnastycznej	53
50. „Pompki” z podparciem na kolanach	54



	<b>Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej</b>	<b>2</b>
--	---	----------

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

1. Pozycja siedzącego (siedź na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wypięte, stopy opieraj na podłożu, z przodu, przed piłą.
3. Ciało ułóż w pozycję embleiona.
4. Przesuń tułów, przód do pozycji końcowej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wypięte.
6. Podopieczny tułów na piłce, w stałej pozycji.
7. Stopy pozostać nieruchome na podłożu.



#### SPÓSOB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przejdź z pozycji zgięciowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na końcu 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 piłki (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy obniżeniu piłki (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

#### ZALEZENIA PODATKOWE

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

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis