



# Postępowanie rehabilitacyjne w łuszczykowym zapaleniu stawów

Pakiet ćwiczeń nr 1



## Spis treści

1. Ćwiczenie manualne – nawracanie przedramienia z wykorzystaniem „wiedzy ringa”	5
2. Ćwiczenie manualne – odwracanie przedramienia z wykorzystaniem „wiedzy ringa”	6
3. Odwracanie i nawracanie przedramienia, ćwiczenie z wykorzystaniem stołu do ćwiczeń manualnych	7
4. Ćwiczenie czynne – zgięcie łokciowe nadgarstka	8
5. Ćwiczenie czynne – zgięcie grubiotowe nadgarstka	9
6. „Semafor” I	10
7. „Semafor” II	11
8. „Mieszanie wody”	12
9. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą I	13
10. Technika rotacyjna połączona z ruchem – ćwiczenie z terapeutą II	14
11. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	15
12. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	16
13. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	17
14. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	18
15. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	19
16. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	20
17. Poprawa postępu i rozciąganie ścięgna kołku I	21
18. Poprawa postępu i rozciąganie ścięgna kołku II	22
19. Poprawa postępu i rozciąganie ścięgna kołku III	23
20. Poprawa postępu i rozciąganie ścięgna kołku IV	24
21. Poprawa postępu i rozciąganie ścięgna kołku V	25
22. Zbióranie papką kawałków papieru	26
23. Rysowanie kołkiem po piasku	27
24. Rozciąganie mięśni łokcia I	28
25. Rozciąganie gumki kołkiem	29
26. Kłapanie kołkiem I	30
27. Kłapanie kołkiem II	31
28. Rozciąganie gumki pomiędzy palcami	32
29. Autostop	33
30. Kosał	34
31. Technika ślizgu dopromieniowego szeregu bliższego kości nadgarstka ze zgięciem grubiotowym wg Mulligana	35
32. Technika ślizgu dionowego kości łokciowej podciat zgięcia grubiotowego nadgarstka wg Mulligana	36
33. „Kozyczek”	37
34. Mobilizacja ślizgu dopromieniowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	38
35. Mobilizacja ślizgu doradkowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	39
36. Mobilizacja ślizgu dogrubiotowego w stawie promieniowo-nadgarstkowym	40
37. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	41
38. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	42
39. Kłęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	43
40. „Fajek” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	44
41. Podpór postawy bokiem na piłce gimnastycznej	45
42. Przesunięcie dużej piłki gimnastycznej po ścianie	46
43. Wcisnięcie ramieniem dysku sensomotorycznego	47
44. Ćwiczenia wzmocniające mięsień dwugłowy ramienia	48
45. Wzmocnianie mięśni obręczy barkowej w siedzeniu na piłce	49
46. Wzmocnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego	50
47. Wzmocnianie obręczy barkowej, poprawa funkcji mięśnia naramiennego w części środkowej	51
48. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję rotacji wewnętrznej w stawie ramiennym	52
49. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające mięśnie obręczy barkowej, w tym funkcję odwidnięcia horyzontalnego w stawie ramiennym	53
50. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające funkcję przywiedzenia horyzontalnego w stawie ramiennym	54
51. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające funkcję przywiedzenia w stawie ramiennym	55
52. Ćwiczenie z taśmą elastyczną wzmocniające funkcję rotacji zewnętrznej w stawie ramiennym	56

przebieg	<b>Ćwiczenie manualne – nawracanie przedramienia z wykorzystaniem „wielki ringo”</b>	<b>1</b>
----------	--	----------

**Cel:** Poprawa mobilności ost. nadgarstkowego oraz promiennowo-łokciowego stawowego i stawowego, poprawa siły mię. przedramienia (m. sawraty śród, m. czworoboczny, m. spinałki promiennego nadgarstka).

1. Przyjmuje wygodny sied na krześle przy stole, plecy prosto, na stole przynajm „wielki ringo”.
2. Chwyć krążek ringo – przedramię w miak. otęśnieniu.
3. Ruch: Nawracanie przedramienia – wstępuję ringo na palcy.



#### Spósob wykonywania ćwiczenia

Usiądź na krześle przy stole, wyprostuj plecy i oprzyj o oparcie, na stole „wielki ringo”. Chwyć krążek, ustawiając ręką stronę dlanową do góry – kciukiem w bok na zewnątrz. Następnie nawróć przedramię i rękę do ustawienia ściuka do wewnątrz – stroną grzbietową do góry i wsuń ringo na palcy.

Powtórzenia	Seria ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	1-2x	=	30-60%

#### Oczekwany efekt

Uczucie umiarkowanego wysiłku po stronie przedniej przedramienia, poprawa ruchomości w stawach przedramienia i ręki.

#### Wskazania dodatkowe

Ruch w przedramieniu wykonujemy w pełnym zakresie, jednak do granicy bólu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis

nazwa	<b>Ćwiczenie manualne – odwracanie przedramienia z wykorzystaniem „wisły ringo”</b>	<b>3</b>
-------	---	----------

**Cel:** Poprawa mobilności staw nadgarstkowego oraz promieniowo-łokowego stawowego i stawowego, poprawa siły mię. przedramienia (m. odwrotno-przedramienna, m. ramienno-promieniowa).

1. Pozycja wyjściowa: Siedź na krześle przy stole, plecy prosto oparte o oparcie, na stole przyciągnij „wisły ringo”.
2. Chwyć koniec ringo – przedramię w maksymalnym nawróceniu.
3. Ruch: odwracanie przedramienia – wciągnięcie ringo na piątkę.



**Sposób wykonywania ćwiczenia.**

Usiądź na krześle przy stole, wyprostuj plecy i oprzyj się o oparcie, na stole „wisły ringo”. Chwyć koniec ringo w rękę ustawioną stroną grzbietową do góry, kierując kciuk w dół. Następnie, odwróć(rz) przedramię i rękę kciukiem w bok na zewnątrz, wsuń ringo na piątkę.

Powtórzenia	Seria ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	1-2x	-	30-60%

**Oczekiwany efekt**

Ukrucie umiarkowanego wydlu z tyłu przedramienia, poprawa ruchomości w stawach przedramienia i ręki.

**ZALECENIA DOBĄTKOWE**

Ruch w przedramieniu wykonujemy w pełnym zakresie, jednak do granicy bólu.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Podpis \_\_\_\_\_