

Postępowanie fizjoterapeutyczne po złamaniach plateau kości piszczelowej

**Pakiet
ćwiczeń
nr 1**

FORUM



Spis treści

1. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	5
2. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	6
3. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	7
4. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	8
5. Wzmacnianie mięśni posturalnych - ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	9
6. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	10
7. Biernie rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	11
8. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	12
9. Biernie rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	13
10. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	14
11. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	15
12. „Sznura”	16
13. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	17
14. Odwrócone pompki I - ćwiczenie z piłką szwedzką	18
15. Odwrócone pompki II - ćwiczenie z piłką szwedzką	19
16. Odwrócone pompki - ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	20
17. Podpór przodem na przedramionach - ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	21
18. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	22
19. „Fajki” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	23
20. „Zapasy z piłką”	24
21. „Trening jedźca”	25
22. „Foczia przy drabince”	26
23. Chwytywanie piłki nogami	27
24. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	28
25. Trójkąt	29
26. Łagodny trójkąt	30
27. Odwiedzenie uda w odciążeniu na pedaliczkach, w leżeniu tyłem	31
28. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	32
29. „Wachlarz”	33
30. „X” w leżeniu bakiem	34
31. „X” na piłce	35
32. Trening mięśni pośladkowych średnich w kłku podpartym	36
33. Izometryczny trening mięśni kończymy dolnych z oporem	37
34. Miniszpagat na piłce	38
35. Ćwiczenie zapobiegające przykurczom przysiedzeniowym w stawie biodrowym	39
36. Poprawa zakresu ruchu odwodzenia w stawie biodrowym	40
37. Zapobieganie skróceniu kończyny dolnej	41
38. Elongacja skróconej kończyny dolnej (z pomocą terapeuty)	42
39. Zapobieganie przykurczom w stawie biodrowym	43
40. Relaksacja mięśni odwodzących staw biodrowy	44
41. „Ślizg w górę”	45
42. „Zabka na plecach”	46
43. Ćwiczenie z taśmą - w parze (I)	47
44. Ćwiczenie z taśmą - w parze (II)	48
45. Stabilny „mostek” jednostki	49
46. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (I)	50
47. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (II)	51
48. Krążenie kolan	52
49. Wypad jednostki - ćwiczenie wzmacniające	53
50. Zginanie kolana w leżeniu na boku	54

przebieg	Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	3
----------	--	----------

Cel: Rozciągnięcie i umiarkowanie napięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, rozciągnięcie mięśni tylnej strony nogi (kulszowo-goleniowych).

1. Oprzyj jedną nogę o krzesło.
2. Ręce stopy przyciągnij do siebie.
3. Utrzymując nogę prosto, wykonaj skłon tułowia w przód.
4. Wytrzymaj 8 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.



Sposób wykonywania ćwiczenia

Wykonaj (złoczenie powoli, delikatnie uginaj kark, utrzymując spartą nogę wyprostowaną. Wytrzymaj 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz schemat 10 razy i zmień nogę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	2x	60 sekund	80-90%

Oczekiwany efekt

Uczucie ciągnięcia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa oraz mięśniach kulszowo-goleniowych (z tyłu nogi).

Zalecenia dodatkowe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis