

Bóle korzeniowe w odcinku szyjnym – rwa barkowa

Pakiet
ćwiczeń



FORUM

Spis treści

1. Neuromobilizacja nerwa kulszowego oraz zawrotność kanału kręgowego w pozycji siedzącej	5
2. Trening prawidłowego schylenia się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	6
3. Łagodna automobilizacja przegrodna kręgosłupa w pozycji leżącej	7
4. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asystą pomocnika	8
5. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	9
6. Mobilizacja przegrodna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	10
7. Izometryczne wzmocnienie mięśni posturalnych	11
8. Izometryczne wzmocnienie mięśni posturalnych	12
9. Wzmocnienie mięśni posturalnych - ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	13
10. „Struna”	14
11. Rozciąganie tkanek miękkich przednio-bocznej części szyi	15
12. Automobilizacja stawów kręgosłupa w odcinku szyjnym ze stabilizacją	16
13. Automobilizacja relatywna stawów kręgosłupa szyjnego w pozycji neutralnej, siedzącej	17
14. Automobilizacja połączenia szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa	18
15. Mobilizacja zginania i prostowania kręgosłupa szyjnego w rotacji	19
16. Automobilizacja żebra w pozycji leżącej	20
17. Mobilizacja żebra oraz rotacji kręgosłupa w pozycji siedzącej na krześle	21
18. Rozciąganie mięśni karku oraz mięśni międzyłopatkowych	22
19. Rozciąganie mięśni karku oraz mobilizacja rotacji kręgosłupa szyjnego	23
20. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	24
21. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	25
22. Rozciąganie przedniej strony klatki piersiowej oraz stawu barkowego	26
23. Łagodna neuromobilizacja traktu nerwu łokciowego	27
24. Mobilizacja połączenia głowy i szyi	28
25. Rozciąganie talmy tyłem - ćwiczenie wzmocniające	29
26. „Węski”	30
27. Motylek	31
28. Progniocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	32
29. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	33
30. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	34
31. Statyczny balans	35
32. Dynamiczny balans	36
33. Funkcjonalne rozciągnięcie talmy mięśniowej przedniej rui., mięśnia prostego uda	37
34. „Przypychanie łopatek” (szykład dla łowej kończyny dolnej)	38
35. Przykład jednonożki ze wzmocnioną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	39
36. Ćwiczenie wzmocniające mięśnie kończym dolnych z małą i dużą piłką	40
37. „Jaszczurka”	41
38. „Chrypsak”	42
39. Woskanie piłki w ścianę w stanie na dysku somatomotorycznym	43
40. Przenoszenie lanki w przód i do siebie w leżeniu na brzuchu	44
41. Ćwicze w tył w leżeniu na brzuchu	45
42. Trening funkcjonalnego sterora ruchowego kończyny górnej	46
43. Neuromobilizacja traktu nerwu pośrodkowego, intensywność w stopniu I	47
44. Neuromobilizacja traktu nerwu pośrodkowego, intensywność w stopniu II	48
45. Neuromobilizacja traktu nerwu promieniowego, intensywność w stopniu I	49
46. Leżenie na boku - na stronie porażonej	50
47. Dynamiczny trening chodzenia w różnym tempie	51
48. „Pchanie ściany”	52
49. Rozciąganie głow w ścianie (na podłodze)	53
50. Rozgrzewka - marsz w różnych wariantach	54
51. Wgniatanie piłki w ścianę	55
52. „Nie staj się zęchną!”	56
53. Ściąganie łopatek (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	57
54. Marsz z opóźnionym - ćwiczenie w busenie	58
55. Ściąganie łopatek	59
56. Kąpielanie ramionami w tył	60
57. Kąpielanie ramionami w przód	61
58. Uroczenie ramion	62
59. Jedno ramię w górę, drugie ramię w dół	63
60. Rozciąganie klatki piersiowej - ćwiczenie oddechowe	64
61. Obracanie piłki wokół głowy	65

pacjent	Neuromobilizacja nerwu krzyżowego oraz zawartości kanału kręgowego w pozycji siedzącej	1
---------	---	----------

Cel: Złagodzenie promieniujących bólów/irytacyjnych objawów w przypadku dolegliwości związanych z kręgosłupem i nerwami krzyżowymi. Pacjentowi opisać skutki do przodu i tyłu ciała się.



1. Pozycja siedząca na stole z opuszczonymi stopami (stopy zwisać swobodnie).
2. Przyjąć pozycję zgarbnioną i pochylić następnie tułów do przodu. Ręce skrzyżuj za plecami.
3. Nogi z objawami bólowymi przenieść do przodu, aż do momentu, gdy poczujesz ciągnięcie w tylnej części uda.
4. Z pozycji wycołowej wyprostuj głowę (patrz przed siebie) i równocześnie wpręż stopy w staniu składowym do góry, w kierunku tułowia (palcie stopy do siebie).

Sposób wykonywania ćwiczenia

Podczas i stopniowo wykonuj poszczególne ruchy ćwiczenia, aż do pojawienia się wyraźnie odczuwalnego (ale niezwykłego) ostrego bólu rozciągania. Kończąc fazę rozciągania należy przy każdym powtórzeniu utrzymać kilka, kilkanaście sekund. Po 10-15 powtórzeniach opisanego powyżej ćwiczenia, należy zrobić przerwę. W przerwach wstań, wyprostuj się i wykonaj krótki spacer (może być w miejscu). Potem wykonaj kolejną serię rozciągania. Intensywność ćwiczeń należy zwiększać stopniowo w ciągu kolejnych dni. Zaczynaj bardzo delikatnymi ćwiczeniami, dochodząc jedynie do minimalnego rozciągania.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	długość przerwy	Intensywność
10-15x	2-3x	1-2 minuty	30-50%

Oczekwany efekt

Podczas wykonywania ćwiczenia nie powinno się odczuwać bólu ani „płaczenia”, a jedynie nieprzyjemne uczucie ciągnięcia wzdłuż tylnej strony uda, tylna-bocznej strony podudzia (tułów w lędźwiowym odcinku kręgosłupa).

Zalecenia dodatkowe

Ćwiczenia u pacjentów z objawami neurologicznymi zawsze muszą być poprzedzone konsultacją z lekarzem neurologiem, a następnie z fizjoterapeutą!

.....

.....

.....

Data

Podpis

nazwa	Trening prawidłowego schylenia się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	2
-------	---	----------

Cel: Nauka prawidłowego wzorca ruchowego oraz trening schylenia się i podnoszenia przedmiotów z ziemi przy jednoczesnym wzmocnieniu mięśni dolnego kręgosłupa, pośladków oraz nóg.



1. Wyprostowana postać stojąca. Nogi lekko ugięte w kolanaach.
2. W rękach trzymaj taboret lub inny niezbyt ciężki, ale duży przedmiot.
3. Trzymaj kręgosłup i głowę prosto, tułów stabilnie.
4. Mięśnie brzucha napięte.
5. Pochyl tułów do przodu. Ręce trzymaj prosto.
6. Ugiń kolana, a pośladki wypchnij do tyłu (tak jak przy siedzeniu na krześle).
7. Ramiona prosto. Taboret opuszczony powoli w dół.

SPÓSOB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ćwiczenie wykonuj płynnie i powoli. Powoli pochylaj tułów do przodu, cały czas trzymając plecy prosto. Taboreta nie należy stawiać na podłodze, ale w trakcie całego ćwiczenia utrzymywać nad podłogą. Zawsze trzymaj napięte mięśnie brzucha. Nie dopuszczaj do „garbienia się” w trakcie ćwiczenia. Prawidłowy ruch powinien odbywać się głównie w stawach biodrowych, a nie stawach kręgosłupa.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10-20x	3x	60-90 sekund	70-70%

OCZEKIWANY EFEKT

Uzyskanie napięcia o średnim natężeniu w mięśniach otoczki kręgosłupa, w pośladkach oraz w udach (głównie na przedniej ich stronie).

ZADANIA DODATKOWE

.....

.....

.....

Data

Podpis