

# Postępowanie rehabilitacyjne w ostrej fazie uszkodzenia struktur mięśniowo-ścięgnistych kończyny dolnej



Pakiet ćwiczeń nr 1

## Spis treści

1. „Struna”	6
2. Wałkowanie	7
3. Statyczny balans	8
4. Masaż stopy, ćwiczenie z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	9
5. Rolowanie okrężne stopy	10
6. Relaksacja mięśni stopy z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	11
7. Rozciągnięcie mięśnia trójkątowego tydki w pozycji leżenia przodem	12
8. „Zabierz chustkę”	13
9. „Dłga syreny”	14
10. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotora rehabilitacyjnego	15
11. Ćwiczenie dla stawów kolanowych w odciążeniu, z wykorzystaniem taśmy trx	16
12. Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	17
13. Mobilizacja stawu kolanowego w odciążeniu (ćwiczenie z wykorzystaniem podkładki: UGUL, Therapy Master, Redcord, S-E-T)	18
14. Uruchamianie stawów skokowych II – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	19
15. Zgięcie poduszkowe i grzbietowe na piłce	20
16. Pronacja i supinacja stawów skokowych na piłce	21
17. Zginanie stawu kolanowego na piłce w leżeniu bokiem	22
18. Mobilizacja stawów kolanowych – zgięcie i wyprost kolana ze stopą na piłce	23
19. Zginanie i prostowanie nóg – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	24
20. Ożemki stopą – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	25
21. Mobilizacja stawów skokowych – rysowanie palcami stopy litery „U”	26
22. Mobilizacja stawów kończyny dolnej w odciążeniu (ćwiczenie z wykorzystaniem systemu podkładki: UGUL, Therapy Master, Redcord, S-E-T)	27
23. Rysowanie liter alfabetu palcami stopy	28
24. Łączenie stóp w śladzie ugiętym	29
25. Stopy na palcach	30
26. Noga za nogą	31
27. „Dokonywanie” stopy	32
28. Marsz w miejscu, w śladzie	33
29. Ułożenie piłki pomiędzy kostkami przyrodkowymi I	34
30. Ułożenie piłki pomiędzy kostkami przyrodkowymi II	35
31. Rozciąganie taśmy – stopy w pronacji	36
32. Rozciąganie taśmy – stopy w supinacji	37
33. Mobilizacja stawów skokowych w leżeniu tyłem	38
34. Kładzenie stóp w leżeniu tyłem	39
35. Zgięcie – wyprost, mobilizacja stawów skokowych I	40
36. Zgięcie – wyprost, mobilizacja stawów skokowych II	41
37. Przetaczanie stóp po ścianie	42
38. Ściskanie piłki – ćwiczenie izometryczne	43

39. Ścisnięcie obręczy – ćwiczenie izometryczne	44
40. Ścisnięcie kolanami dużej piłki gimnastycznej – ćwiczenie izometryczne	45
41. Ścisnięcie dużej piłki gimnastycznej wewnętrzną stroną KKD – ćwiczenie izometryczne	46
42. Rozciąganie mięśni podudzia (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	47
43. Mobilizacja stawów skokowych (ćwiczenie stosowane podczas leczenia zakrzepowego zapalenia żył)	48
44. Ćwiczenie KKD w odciążeniu – ruch odwodzenia w stawach biodrowych	49
45. Ćwiczenie KKD w odciążeniu – nożyce pionowe	50
46. Marsz ze wspieraniem na palce w pozycji siedzącej na krześle	51
47. Krążenie stóp – z koordynacją na zewnątrz	52
48. Krążenie stóp – z koordynacją do wewnątrz	53
49. Naprzemienne zginanie i prostowanie stóp	54
50. Jednoczesne zginanie i prostowanie palców stóp	55
51. Naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w leżeniu przodem	56
52. Jednoczesne zginanie i prostowanie stóp w leżeniu przodem	57
53. Prostowanie kolana w ułożeniu na wałku – ćwiczenie z obciążeniem	58
54. Stanie na jednej nodze na niestabilnym podłożu I	59
55. Stanie na niestabilnym podłożu z zamkniętymi oczami	60
56. Scuranie stopami po drzewkach	61
57. Ćwiczenie wzmocniające z wykorzystaniem stopu lub niskiego podestu	62
58. Jazda na rowerku w wodzie	63
59. Przesuwanie stopami piłki gimnastycznej po ścianie	64
60. Wioskanie piętą piłki	65
61. Marsz stopami po poduszce w pozycji leżącej	66
62. Naprzemienne unoszenie palców stóp w pozycji leżącej	67
63. Naprzemienne unoszenie pięt w pozycji leżącej	68
64. Stukanie palcami stopy w ścianę	69
65. „Śpielnica” na ścianie	70
66. „Twist” – marsz stopami równoległe do boków	71
67. Mobilizacja stawów skokowych na dysku do balansowania I	72
68. Mobilizacja stawów skokowych na dysku do balansowania II	73
69. Odwracanie i nawracanie stopy – ćwiczenie lutrzane	74
70. Statyczne wzmocnienie mięśni brzucha i nóg	75
71. Marsz z oporem – ćwiczenie w basenie	76
72. Marsz w miejscu bez unoszenia stóp nad podłoże	77
73. Uciśnięcie stopą gumowej piłki	78
74. Prostowanie kolan, ćwiczenie w pozycji siedzącej na krześle	79

nazwa	<b>„Struna”</b>	<b>1</b>
-------	-----------------	----------

**Cel:** Poprawa siły mięśni posturalnych, korekta ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przecięń kręgosłupa.

1. PW) stanie na baczność, kciuki ułożone wokół talii.
2. Ruch: napięcie mięśni KOK, brzucha, ścięgna - ciało mm. podłaskowych - przejście do wysokiego wspięcia na palce.
3. Utrzymanie pozycji przez 5-10 sek.
4. Rozluźnienie - powrót do PW.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stać na baczność, ręce ułożyć wokół ciała. Wykonaj wspięcie na palce, tak wysoko, jak możesz, nie tracąc równowagi. Ściągnij pośladki i staraj się utrzymać pozycję przez 5-10 sek. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Seria ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
5x	1-2x	-	40-50%

#### ODCZUWANY EFEKT

Odczuwalne napięcie - wysiłek mięśni posturalnych.

#### ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicze najlepiej boso, stojąc przed lustrem, podczas całego ćwiczenia kontroluj pracę - napięcie mięśni. Oddychaj spokojnie. Ćwiczenie można utrudnić, wykonując podczas wspięcia na palce wdech nosem i utrzymując pozycję przez 5-10 sek., a następnie, robiąc wydech ustami, wrócić do pozycji wyjściowej.

.....  
 .....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis