

Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu choroby Osgood-Schlattera

Pakiet ćwiczeń nr 1



Spis treści

1. Dynamiczne wzmocnienie mięśni prostowników stawu biodrowego	5
2. Ćwiczenie wzmocniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	6
3. Wzmocnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	7
4. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	8
5. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	9
6. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	10
7. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	11
8. Wzmocnianie mięśni posturalnych na piłce	12
9. Ćwiczenie wzmocniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	13
10. „Struna”	14
11. Dwiećcone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	15
12. Dwiećcone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	16
13. Dwiećcone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	17
14. Podpór przodem na przedramionach – ćwiczenie na dysku sensomotorycznym	18
15. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	19
16. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	20
17. Stretching łydki w siedzeniu na krawędzi	21
18. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	22
19. Walkowanie	23
20. Statyczny balans	24
21. Dynamiczny balans	25
22. Supinacja stopy – ćwiczenie z oporem	26
23. Pronacja stopy – ćwiczenie z oporem	27
24. Zgięcie grzbietowe samoopomagano z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	28
25. Masaż stopy, ćwiczenie z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	29
26. Rolowanie okrężne stopy	30
27. Relaksacja mięśni stopy z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	31
28. Podarcie rącznika papierowego	32
29. Ćwiczenie wzmocniające siłę mięśni kończyn dolnych i pośladków – rozciąganie taśmy elastycznej w leżeniu przodem	33
30. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyn dolnej	34
31. Przykład jednójki na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	35
32. Rozciąganie taśmy mięśniowej spiralnej z zaangażowaniem mięśnia prostego uda (przykład dla lewej kończyny dolnej)	36
33. Funkcjonalne rozciąganie taśmy mięśniowej przedniej m.in. mięśnia prostego uda	37
34. „Przypychanie ściany” (przykład dla lewej kończyny dolnej)	38
35. Przykład jednójki ze wzmoczoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	39
36. Ćwiczenie wzmocniające mięśnie uda z autooporem	40
37. Skręt tułowia w leżeniu przodem – rozciąganie mięśni uda oraz skrajnych tułowia	41
38. Rozciągnięcie mięśnia biodrowego łydki w pozycji leżeniu przodem	42
39. Dynamiczne rozciąganie mięśni prostych uda z wykorzystaniem taśmy nieelastycznej	43
40. Stretching pasywny mięśnia piersiowego przedniego w pozycji leżeniu bokiem	44
41. Pasywny stretching mięśnia czworogłowego uda w knieu	45
42. Dynamiczny stretching mięśnia czworogłowego uda z wykorzystaniem pałka lub nieelastycznej taśmy	46
43. Ćwiczenie wzmocniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	47
44. „Jaszczurka”	48
45. Dynamiczne wzmocnianie mięśni nóg i brzucha z wykorzystaniem taśmy elastycznej	49
46. Wzmocnianie mięśni obręczy biodrowej i uda z taśmą elastyczną	50
47. Rozciąganie grupy tylnej uda z terapeutą – technika „zahaci-rozciągni”	51
48. „Ogon tyremy”	52
49. Stretching mięśni grzbietu i kończyn dolnych I	53
50. Stretching mięśni grzbietu i kończyn dolnych II	54

fizjoterapeuta	Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	1
----------------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśni prostowników stawu biodrowego (mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych), korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeciętnych przemieszczeń kręgosłupa.



1. Pięty: kciżk podparty na przedramionach, wróć skierowany na podłogę.
2. Suchi: uniesienie do tyłu KD wyprostowanej w st. kolanowym, przy zachowanym zgięciu grzbietowym stopy.
3. Wdech nosem, utrzymanie napięcia przez 3-5 sek.
4. Opuścanie powoli wyprostowanej KD (praca ekscentryczna mm. pośladkowych, mm. kulszowo-goleniowych) przy jednoczesnym wydechu powietrza ustami.
5. Rozluźnienia, powrót do PŁ.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

Sposób wykonawania ćwiczenia.

Kciżk podparty na podłogce, na przedramionach. Jedną nogę, wyprostowaną w kolanie, unieś do tyłu, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłogi. Weź wdech nosem, utrzymuj podciąg przez 3-5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij się i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony.

Powtórzenia	Seria ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	1-2x	-	50-60%

Oczekiwany efekt

Uwzrost wysiłku w pośladkach i nogach.

Zalecenia dodatkowe

Mały przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Podczas unoszenia nogi ugnij mocno kolanie i utrzymaj zgięcie w kolanie. Zwróć uwagę na napięcie podłokcia. Jeśli go nie czujesz, to znaczy, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

.....

_____ Data _____ Podpis _____

gimnastyka	Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	2
------------	---	----------

Cel: Poprawa siły mięśni pośladkowych, szczególnie pośladkowych większych, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przepiętych przodków kręgosłupa.

1. Pię: kcięk, brzuch (tułów) na piłce gimnastycznej, dłońe sparte na podłożu.
2. Ruch: uniesienie bioder ujętą w ści, kolana-wym, 4 kciaki w kierunku przodkowym.
3. Wdech nosem, utrzymanie pozycji w napięciu przez 3-5 sek.
4. Opuszczenie powoli ujętą biodra (praca ekscentryczna min. pośladkowych) przy jednoczesnym wydechu ustami.
5. Rozluźnienia, powrót do PŁ.
6. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.



Spisób wykonywania ćwiczenia.

Uklęknij na podłożu, pośód się bruchem na piłce, wyprostuj szyję i głowę, a dłońe ułóż z drugiej strony za piętą. Umieć nogę ujętą w kolano, trzymając cały czas palce stopy skierowane w dół, do podłoża. Wdeł wdech nosem, utrzymuj pozycję przez 3-5 sek., następnie zrób wydech ustami, rozluźnij i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Ćwicz na przemian na obie strony. Podczas ruchu utrzymuj napięcie bruchem i klatką piersiową na piłce.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerwy	Intensywność
10x	1-2x	-	50-60%

Oczekiwany efekt

Utrudzić wydłku i wykonywanej pracy w mięśniach pośladków, łożych nóg i obręczy barkowej.

Zalecenia dodatkowe

Należy przerwać ćwiczenie w przypadku bólu w dolnym odcinku pleców. Zwróć uwagę na napięcie pośladków. Jeśli go nie czujesz, to oznacza, że noga nie jest wystarczająco wysoko uniesiona.

.....

.....

.....

.....

.....

Data Podpis