

Ćwiczenia ręki w uszkodzeniu rdzenia kręgowego



Wzmocnienie prostowników

Cel:

Wzmocnienie mięśni prostowników nadgarstka.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca, z ręką opartą o stół. Część dłoniowa ręki skierowana jest w dół.

Ruch:

Unoszenie nadgarstka i palców w górę.

Utrudnienia i wariacje :

Mniej zaawansowane

1. Ćwiczyć bez obciążenia
2. Ćwiczyć z małą butelką

Bardziej zaawansowane

1. Ćwiczyć z ciężarkiem lub taśmą



Wzmocnienie prostowników II

Cel:

Wzmocnienie mięśni prostowników nadgarstka.

Pozycja wyjściowa :

Leżąca z ciężarkiem przymocowanym wokół ręki. Ręka spoczywa na łóżku.

Ruch:

Odwroćcie przedramienia, unoszenie nadgarstka w górę i w dół.

Utrudnienia i wariacje :

Mniej zaawansowane

1. Ćwiczyć bez obciążenia
2. Ćwiczyć z małą butelką
3. Nie odwracać ramienia tylko unosić sam nadgarstek

Bardziej zaawansowane

1. Ćwiczyć z ciężarkiem lub taśmą



Stretching prostownika długiego palców

Cel:

Rozciągnięcie prostownika długiego palców.

Pozycja wyjściowa :

Nadgarstek i palce powinny znajdować się w pozycji zgiętej z zastosowaniem odpowiedniego stabilizatora, szyny, rękawiczki lub bandaża.

Utrudnienia i wariacje :

Mniej zaawansowane

1. Zmniejszyć napięcie rękawiczki , szyny, bandaża

Bardziej zaawansowane

1. Zwiększyć napięcie rękawiczki, szyny, bandaża



Bierne rozciąganie palców



Stretching stawu śródręczno-paliczkowego

Cel:

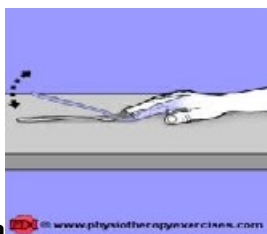
Rozciągnięcie i zwiększenie zakresu ruchomości w stawie śródręczno- paliczkowym.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca z ręką opartą o stół, palce wyprostowane.

Ruch:

Dociskanie ręki do stołu.



Unoszenie widelca

Cel:

Kształtowanie umiejętności zginania i prostowania palców.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca naprzeciwko stołu, z palcami wyprostowanymi i opartymi o ząbki od widelca, upewnić się że stawy międzypaliczkowe (palce) są wyprostowane.

Ruch:

Dociskanie (obniżanie) ząbków widelca tak aby druga strona się unosiła i powrócić do pozycji wyjściowej.



Ślizganie palców

Cel:

Kształtowanie umiejętności manipulacyjnych ręki.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca naprzeciwko stołu, z palcami wyprostowanymi i opartymi o stół.

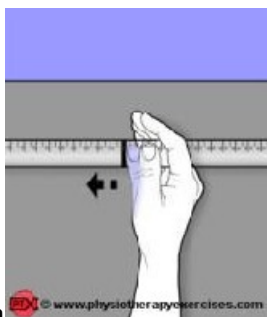
Ruch:

Ślizganie opuszkami palców wzdłuż stołu w kierunku dłoni, tak aby wytworzyć tunel pod palcami. Upewnić się że palce są cały czas wyprostowane a przedramię i nadgarstek nieruchome.

Utrudnienia i wariacje :

Mniej zaawansowane

1. Zmniejszyć tarcie między palcami a stołem np. użyć oliwki, talku albo jakiegoś śliskiego materiału



Ślizganie kciuka

Cel:

Kształtowanie umiejętności manipulacyjnych kciuka.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca ręka oparta o stół, między drugi a trzeci palec włożyć linijkę a kciuk oprzeć o linijkę. Zadaniem palców jest (stabilizacja przedmiotu) przytrzymanie linijki a kciuk ma wykonywać ruch.

Ruch:

Ślizganie kciukiem wzdłuż linijki w kierunku od dłoni i z powrotem (odwodzenie/przywodzenie kciuka) , upewnić się że tylko kciuk wykonuje ruch.

Utrudnienia i wariacje :

Mniej zaawansowane

1. Zmniejszyć tarcie między palcami a stołem np. użyć oliwki, talku.



Zginanie i prostowanie palców przy pomocy przedmiotu

Cel:

Kształtowanie umiejętności manipulacji przedmiotem.

Pozycja wyjściowa :

W pozycji siedzącej, ręka oparta o stół (tak jak na ilustracji), chwycić mały przedmiot w kształci cylindra opuszkami palców i kciukiem, na przedramię położyć worek z piaskiem.

Ruch:

Unieść przedmiot, kciuk i drugi palec cały czas kontaktują się z przedmiotem, reszta palców ma wykonać ruch wyprostu (oderwać się od przedmiotu).

Nie ruszać nadgarstkiem

Utrudnienia i wariacje :

Mniej zaawansowane

1. Nie podnosić przedmiotu , kciuk i 2 palec przylegają do przedmiotu
ruch wykonać tylko palcami 3-5. (wszystkie razem)
2. Nie podnosić przedmiotu, kciuk przylega do przedmiotu , wykonać
ruch pojedynczymi palcami



Ślizganie kciuka z utrzymywaniem przedmiotu

Cel:

Kształtowanie umiejętności odwodzenia kciuka i manipulacji przedmiotem.

Pozycja wyjściowa :

W pozycji siedzącej, ręka oparta o stół (tak jak na ilustracji), chwycić mały przedmiot w kształci cylindra opuszkami palców i kciukiem, dodatkowo przez przedmiot (kubek papierowy) poprowadzić np.linijkę, drewnianą szpatułkę. Ułożyć kciuk i 2 palec na górze szpatułki.

Ruch:

Ruszać kciukiem po szpatułce w kierunku od i do kubka.

Nie ruszać nadgarstkiem, nie ścisnąć kubka. Ruch ma wykonywać tylko kciuk.



Unoszenie

Cel:

Kształtowanie umiejętności wyprostowania nadgarstka.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca, część dłoniowa ręki do nadgarstka swobodnie zwisa poza stołem, przedramię oparte na stole unieruchomione za pomocą woreczka z piaskiem. W dłoni trzymać przedmiot (kubek papierowy, butelkę, ciężarek).

Ruch:

Unoszenie nadgarstka w górę i opuszczanie w dół.



Unoszenie II

Cel:

Kształtowanie umiejętności zginania nadgarstka

Pozycja wyjściowa :

Siedząca, w ręce trzymać papierowy kubek, nadgarstek i przedramię oparte o stół, dłoń powinna swobodnie zwisać poza stołem.

Ruch:

Unoszenie nadgarstka w górę i opuszczanie w dół.



Zginanie i prostowanie

Cel:

Kształtowanie umiejętności zginania i prostowania nadgarstka

Pozycja wyjściowa :

Siedząca, ręka oparta o stół, przedramię unieruchomione za pomocą woreczka z piaskiem, w ręce trzymać papierowy kubek.

Ruch : Wykonywanie ruchu nadgarstkiem w prawo i lewo, upewnić się że przedramię jest nieruchome.



Odwracanie

Cel:

Kształtowanie umiejętności odwracania i nawracania.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca, w ręce trzymać papierowy kubek, puszkę.

Ruch:

Zrotować dłoń tak aby puszkę położyć do góry dnem.



Praca nad chwytem

Cel:

Zwiększenie możliwości chwytania przedmiotów.

Pozycja wyjściowa :

Siedząca, w ręce trzymać kubek, puszkę, butelkę.

Ruch:

Chwycić i objąć przedmiot. **Utrudnienia i wariacje :** Bardziej zaawansowane

1. Zwiększać wielkość przedmiotu

Bibliografia :

Spinal Cord Injury <http://www.msouza.net/index.htm>