

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.

Zalecane: 10-15 powtórzeń, 2-3 serie, obserwować zmęczenie i unikać bólu. W urazie rdzenia należy zwracać uwagę na objawy autonomiczne i konsultować obciążenia z terapeutą.

Wzmocnienie prostowników II



Cel: Wzmocnienie mięśni prostowników nadgarstka.

Pozycja wyjściowa

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

Ruch

Odwrócenie 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 przedramienia, tylko unosić sam nadgarstek.

Bardziej zaawansowane

1. Ćwiczyć z ciężarkiem lub taśmą.

Kontrolować zakres i tempo ruchu; przy osłabieniu mięśni stosować mniejsze obciążenia i większą liczbę powtórzeń.

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 lub bandaża.

Bardziej zaawansowane

1. Zwiększyć napięcie rękawiczki, szyny lub bandaża.

Rozciąganie utrzymywać krótko i łagodnie; unikać bólu oraz nagłych pociągnięć. Przy ograniczeniach stawowych stosować indywidualne dopasowanie szyny.

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.

Delikatne, kontrolowane naciski pomagają poprawić ruchomość stawów śródręczno-paliczkowych; unikać przemęczenia i bólu.

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 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.

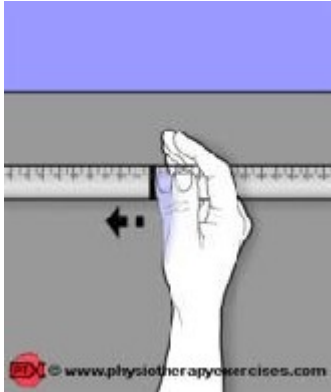
Utrudnienia i wariacje

Mniej zaawansowane

1. Zmniejszyć tarcie między palcami a stołem, np. użyć oliwki, talku albo 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, a kciuk wykonuje 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 lub talku.

Zginanie i prostowanie palców przy pomocy

przedmiotu



Cel: Kształtowanie umiejętności manipulacji przedmiotem.

Pozycja wyjściowa

W pozycji siedzącej, ręka oparta o stół, chwycić mały przedmiot w kształcie cylindra opuszkami palców i kciukiem; na przedramię położyć worek z piaskiem.

Ruch

Unieść przedmiot; kciuk i drugi palec cały czas mają kontakt 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, chwycić mały przedmiot w kształcie cylindra opuszkami palców i kciukiem; przez przedmiot (np. papierowy kubek) można przełożyć linijkę lub 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 i 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 lub 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 lub butelkę.

Ruch

Chwycić i objąć przedmiot.

Utrudnienia i wariacje

Bardziej zaawansowane

1. Zwiększać wielkość przedmiotu.

Ćwiczenia chwytu można modyfikować przez zmianę tekstury i wagi przedmiotów; pomaga to w reedukacji chwytu funkcjonalnego.

Bibliografia:

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