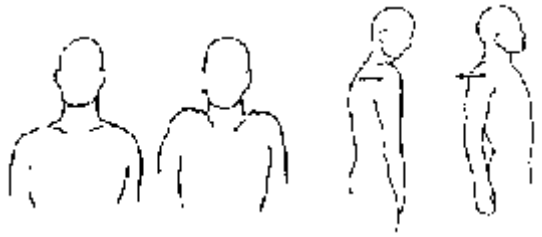
Ćwiczenia w chorobie Parkinsona

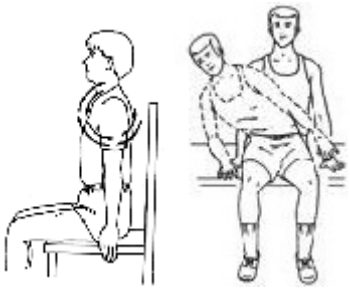
Cel: Poprawa zakresu ruchu

- Ćwiczenia ukierunkowane na poprawę chodu i postawy
- Zaangażowanie kkg (kończyny górne) podczas chodu
- Równowaga
- Siadanie/wstawanie

1) W pozycji siedzącej

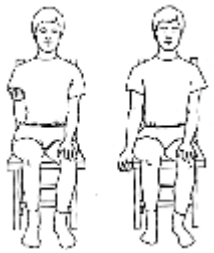


Unoszenie barków: przód/tył



Ruchy okrężne barkami

Przenoszenie ciężaru ciała (ćwiczenie równowagi)



Kreślenie cyfry 8 poziomo - koordynacja ręki

Zgięcie w stawie łokciowym

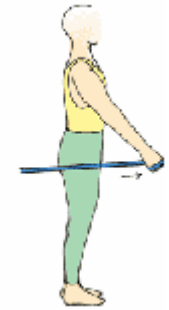
Odwodzenie w stawie ramiennym

Marsz w miejscu

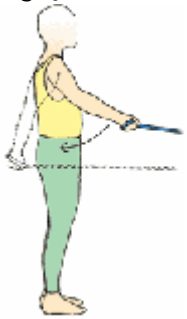
Naprzemienny marsz - koordynacja i aktywizacja kończyn

2) W pozycji stojącej

Ćwiczenie Bruggera (ćwiczenie posturalne wspomagające wyprostowaną pozycję tułowia) oraz Nordic-walking z taśmą.

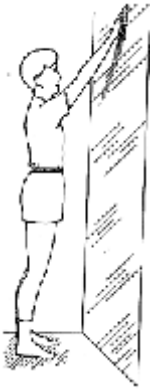


Zgięcie w stawie ramiennym



Wyprost w stawie ramiennym

Wznos bokiem



Maszerowanie rękami - synchronizacja ruchu rąk i nóg

3) Inne

Ćwiczenia postawy

- Dmuchanie przez rurkę do wody (ćwiczenia oddechowe wzmacniają mięśnie oddechowe i mogą poprawiać kontrolę głosu)
- Ćwiczenie chodu
- Zginanie kd (kończyny dolne) do brzucha w pozycji stojącej