

Dystrofia mięśniowa i plan ćwiczeń

Objawy i zmiany mięśniowo-szkieletowe

- Przykurcze: pasma biodrowo-piszczelowego, m. trójgłowego łydki
- Zwiększona lordoza lędźwiowa
- Brak stabilizacji biodra i miednicy — objaw Trendelenburga

W ćwiczeniach u chorych z dystrofią mięśniową należy unikać nadmiernego obciążania mięśni; zaleca się stopniowe zwiększanie intensywności treningu pod kontrolą fizjoterapeuty.

Plan ćwiczeń

1. Stretching pasma biodrowo-piszczelowego
2. Stretching m. płaszczkowatego
3. Stretching m. łydki
4. W pozycji leżącej tyłem — uniesienie miednicy
5. Stretching mięśni kulszowo-goleniowych przy framudze drabinki
6. Koci grzbiet
7. W pozycji czworacznej — uniesienie kończyny górnej (kg) i kończyny dolnej (kd) po tej samej stronie
8. Klęk prosty przy drabinie — wysuwanie kończyny dolnej (kd) do przodu z równoczesnym wysunięciem (wypchnięciem) przeciwnego barku
9. Siad na piłce twarzą do drabinki — wspinanie się po drabinie, przenosząc kończynę górną (kg) na coraz wyższe szczeble z równoczesnym przejściem do pozycji stojącej
10. Poprawa postawy
11. Przysiad z piłką przy ścianie
12. Plecami do siebie — podawanie piłeczki poprzez skręt tułowia
13. Walek toczymy po ścianie w pozycji siedzącej