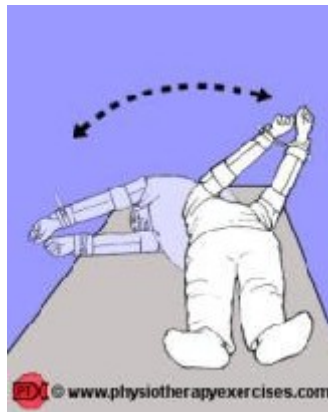




## Obroty w pozycji na plecach

**Cel:** Poprawa umiejętności obrotu (zmiany pozycji) w łóżku.

**Pozycja wyjściowa:** Na plecach z szyną, która stabilizuje kończynę górną od stawu łokciowego do nadgarstkowego. Oba nadgarstki są złączone razem (jak na ilustracji).

**Ruch:** Próbuje wykonywać gwałtowne ruchy obrotu prowadzone z stawów barkowych. Obrót wykonuje się przez szybki ruch barkami.

### Utrudnienia i wariacje

#### Mniej zaawansowane:

1. Położyć poduszkę pod plecami — pacjent jest w  $\frac{1}{4}$  obrotu.
2. Zgiąć biodra i kolana.
3. Skrzyżować stopy.

#### Bardziej zaawansowane:

1. Usunąć pomoce stabilizujące (szynę).
2. Ułożyć pacjenta na miękkim materacu.



## Obrót z pozycji $\frac{1}{4}$ obrotu

**Cel:** Poprawa umiejętności obrotu (zmiany pozycji) w łóżku.

**Pozycja wyjściowa:** Na plecach z poduszką pod plecami oraz z łokciami wyprostowanymi przy pomocy szyny. Pacjent znajduje się w pozycji między pozycją na boku a na plecach.

**Ruch:** j.w. (jak wyżej).

### Utrudnienia i wariacje

#### Mniej zaawansowane:

1. Zgiąć biodra i kolana.
2. Skrzyżować stopy.

#### Bardziej zaawansowane:

Ułożyć pacjenta na miękkim materacu.

## Obroty z wykorzystaniem ciężarków na nadgarstkach

**Cel:**

**Pozycja wyjściowa:** Tak jak w pierwszym ćwiczeniu, z dodatkowym obciążeniem (ciężarkami) ułożonymi na nadgarstkach.

**Ruch:** j.w.

**Utrudnienia i wariacje:** j.w.

---

## Unoszenie tułowia

**Cel:**

**Pozycja wyjściowa:** W leżeniu na plecach, ręce umieszczone w kieszeni.

**Ruch:** Unoszenie tułowia poprzez zaangażowanie mięśni nadgarstka i bicepsa. Ćwiczenie angażuje także stabilizatory obręczy barkowej i mięśnie tułowia, co wspomaga kontrolę posturalną.

---



## **W pozycji na boku (przenoszenie ciężaru)**

**Cel:** Poprawa umiejętności przejścia z pozycji leżącej (na boku) do siadu.

**Pozycja wyjściowa:** W pozycji na boku, przenieść ciężar ciała na jeden ze stawów łokciowych.

**Ruch:** Przenoszenie ciężaru ciała na łokieć.

### **Utrudnienia i wariacje**

#### **Mniej zaawansowane:**

1. Podłożyć pod łokieć wrotkę, która umożliwi ruch.
2. Podłożyć pod plecy długi wałek i ćwiczyć przenoszenie ciężaru ciała na łokieć.
3. Podłożyć pod plecy długi wałek i ćwiczyć przenoszenie ciężaru ciała na boki.
4. Zastosować podwieszenie, aby zmniejszyć ciężar ciała przenoszony na kończyny górne.

Bardziej zaawansowane: Ćwiczyć na miękkim materacu.

---



## **W pozycji na boku (przenoszenie ciężaru + ruch)**

**Cel:**

**Pozycja wyjściowa:** j.w.

**Ruch:**

1. Przenoszenie ciężaru ciała na łokieć.
2. Wykonanie drugim łokciem ruchu w kierunku kolan.

**Utrudnienia i wariacje**

**Mniej zaawansowane:**

1. Podłożyć pod łokieć wrotkę, która umożliwi ruch.
2. Podłożyć pod plecy długi wałek i ćwiczyć przenoszenie ciężaru ciała na łokcie.
3. Podłożyć pod plecy długi wałek i ćwiczyć przenoszenie ciężaru ciała na boki wraz z poruszaniem łokcia w kierunku kolan.
4. Zastosować podwieszenie, aby zmniejszyć ciężar ciała przenoszony na kończyny górne.

**Bardziej zaawansowane:** Ćwiczyć na miękkim materacu.



## Przejście do siadu

### Cel:

**Pozycja wyjściowa:** W leżeniu na boku, wałek umieszczony za plecami.

**Ruch:** Unoszenie tułowia poprzez „maszerowanie” łokciami dookoła tułowia (ruch okrężny), a następnie użyć górnoleżącego ramienia do odepchnięcia się i przejścia do siadu.

### Utrudnienie i wariacje:

**Mniej zaawansowane:** Ćwiczyć samo „maszerowanie”.



## W pozycji na brzuchu

### Cel:

**Pozycja wyjściowa:** W pozycji na brzuchu.

**Ruch:** Przenoszenie ciężaru ciała na boki (łokcie).

### Utrudnienia i wariacje:

### Bardziej zaawansowane:

1. Ćwiczyć „maszerowanie” łokciami na boki i w przód.
- 



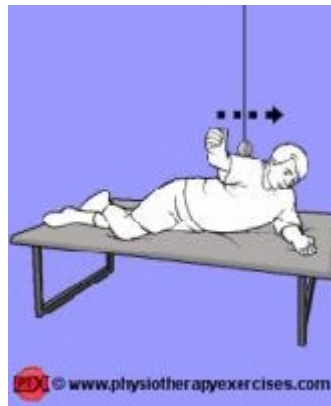
## **W pozycji na brzuchu II**

**Cel:** Poprawa umiejętności obracania się na boki.

**Pozycja wyjściowa:** j.w.

**Ruch:** Zabieranie „ringo” z jednej strony i odkładanie z drugiej strony ciała.

---



### W pozycji na brzuchu III

**Cel:** Poprawa umiejętności utrzymania równowagi, wzmocnienie mięśni kończyny górnej, ćwiczenie przejścia z leżenia do siedzenia.

**Pozycja wyjściowa:** Na boku z piłeczką zamocowaną nad głową.

**Ruch:** Uniesienie ramienia i uderzenie w piłeczkę.



### W pozycji siedzącej

**Cel:** Poprawa umiejętności utrzymania równowagi i podporu.

**Pozycja wyjściowa:** Siedząca z podparciem się na rękach.

**Ruch:** Przenoszenie ciężaru ciała w tył i przód (pochylenie się). Regularne ćwiczenia zwiększają kontrolę posturalną i propriocepcję.



## W pozycji siedzącej II

**Cel:**

**Pozycja wyjściowa:** Siedząca z podparciem się na rękach.

**Ruch:** Przenoszenie ciężaru ciała w tył i przód.

---

Bibliografia:

- Physiotherapy Database — Exercises for people with Spinal Cord Injury — <https://www.physiotherapyexercises.com/>
- <http://www.msouza.net/index.htm>

Tłumaczenie: E. Nowak