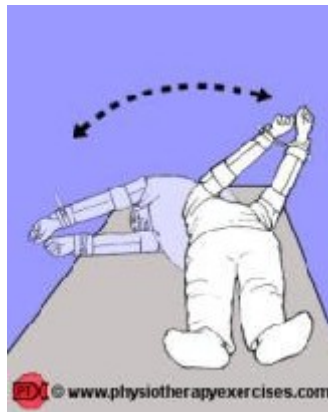




Obroty w pozycji na plecach

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 ¼ 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.
-

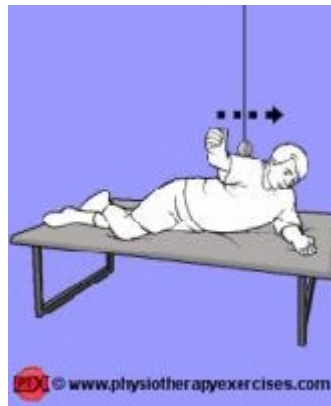


W pozycji na brzuchu II

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 (pochylanie 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