Praktyczne opracowanie

Zestaw pytań
1) Najszybszy chód – „kangurowy” czyli 2taktowy (obie kule , obie kkd) Wstać po upadku dwoma sposobami :

- sposób – jeżeli możliwe jest zgiecie w st. kolanowych
- przesunięcie się jak najbliżej kul
- przejście z leżenia przodem do klęku podpartego i chwycenie obu kul po jednej stronie
- przejście do klęku prostego z podparciem o kule
- klęk jednonóż , stanie
- sposób – jeżeli zgięcie w st. kolanowych nie jest możliwe:
- przesunięcie się jak najbliżej kul
- uniesienie całego ciała na kkg (podobnie jak w pompkach) i chwycenie za kule
- podparcie się na kulach i przejście do stania

2) Czynna mobilizacja przy niebolesnym przeproście (ćw. lordotyzujące):

- jeżeli brak bólu w dolnym odc. piersiowym – w leżeniu przodem , kkd w rozkroku , unoszenie kkg do góry
- jeżeli brak bólu w górnym odc. lędźwiowym –klęk podparty na plecach piłeczka lub
- jakiś płaski przedmiot , pogłębianie lordozy , wyprost kręgosłupa
- jeżeli brak bólu w dolnym odc. lędźwiowym – stanie tyłem do piłki szwedzkiej opartej o ścianę , unoszenie mniejszej piłki nad głowę jak najdalej nie ruszając kkd

3) Przejście ze stania do leżenia tyłem :

- wykrok
- klęk podparty z oparciem się na kolanie kkg
- oparcie kl.piersiowej na kolanie , kkg oparte na podłodze
- klęk podparty na całych dłoniach , klęk podparty na przedramionach
- wyprost jednej kd i z tej samej str. kg
- wyprost drugiej kd i kg
- przejście do leżenia tyłem :odwiedzenie prawej kg do 180 st.
- lewa kg zgięta do 90 st. w st.ramiennym i do 90 st. w st.łokciowym
- trójzgiecie lewej kd , prawa kd wyprostowana
- odepchniecie się na lkd i lkg , przejście do leżenia tyłem

Zestaw pytań

1) Czynna mobilizacja przy niebolesnym zgięciu bocznym w prawo (patrz zestaw 3).
2) Chód dwutaktowy , chód najbardziej zbliżony do fizjologicznego – lkd + p kula , lewa kula + pkd .
3) Przeniesienie pacj. z krzesła na matę za pomocą podnośnika :

- delikatnie pochylić pacj. do przodu i odsunąć go od oparcia krzesła , założyć prawidłowo chustę
- podjechać podnośnikiem przed krzesło , zablokować koła podnośnika
- obniżyć ramię podnośnika , założyć paski chusty na wieszak
- delikatnie i powoli podnieść pacjenta na podnośniku , asekuracja krzesła aby się nie przewróciło
- gdy pacj. jest już na odpowiedniej wys., obrócić go przodem do kierunku jazdy podnośnikiem , odblokować koła podnośnika
- przygotować matę i podjechać podnośnikiem od tej strony na której będą nogi pacj.
- obrócić pacj. , powoli obniżyć ramię podnośnika
- gdy pacj. siedzi już na macie , przejść za jego plecy i w klęku jednonóż lub klęku prostym podtrzymywać jego plecy i głowę
- zdjąć chustę i powoli położyć pacj. na macie .

Zestaw pytań
1) Obciążenie kd na wadze (50%)
2) Czynna mobilizacja przy niebolesnym zgięciu bocznym:

- jeżeli brak bólu w dolnym odc. piersiowym – w klęku podpartym na przedramionach przemieszczanie na kkg przy miednicy i kkd ustabilizowanych (wydech) , powrót (wdech)
- jeżeli brak bólu w górnym odc. lędźwiowym – to samo ale klęk podarty na rękach
- jeżeli brak bólu w dolnym odc. lędźwiowym – to samo , ale klęk podarty na jakimś podwyższeniu np. steperze albo stopniu

3) Zmiana pozycji z leżenia tyłem do stania przy jak najmniejszym obciążeniu kręgosłupa
(patrz zestaw 1).

Zestaw pytań
1) Chód trójtaktowy

- Siad na krześle z kulami odciążając prawa kd
- stanąć tyłem do siedziska krzesła
- przełożyć obie kule do prawej kg
- lewa kg oprzeć na poręczy krzesła lub prawej krawędzi krzesła
- ugiąć kkd opierając się na zdrowej , lewej kd
- usiąść na siedzisku krzesła
- Wstawanie z krzesła z kulami odciążając lewą kd
- to samo co poprzednio ale w odwrotnej kolejności i kule po lewej stronie
- Chód z balkonikiem

2) Podnośnik z kozetki na matę

- przygotować chustę i przyłożyć ją prawidłowo do prawego boku (pacjent leży tyłem)
- obrócić pacjenta na lewy bok i przyłożyć chustę , wcisnąć ją jak najbardziej pod lewy bok aby było ją łatwo wyciągnąć
- położyć pacjenta z powrotem na plecach
- jeżeli da się wyciągnąć chustę spod lewego boku to odpowiednio ułożyć paski chusty (górne pod pachami , dolne miedzy nogami), jeżeli chusty nie da się wyciągnąć spod boku to należy przewrócić pacjenta na prawy bok i ułożyć chustę
- podjechać podnośnikiem koło kozetki ,zablokować koła i obniżyć ramię
- założyć pętle chusty na wieszaku
- powoli i płynnie podnieść chorego do góry , przytrzymując jeżeli to konieczne głowę przedramieniem
- gdy pacjent już jest na odpowiedniej wysokości to obrócić go przodem do kierunku „jazdy”podnośnika
- podjechać do maty od tej strony , na której będą nogi pacj., obrócić pacjenta w chuście
- zablokować nogi podnośnika i powoli obniżyć ramię , kiedy pacj. siedzi już na macie terapeuta powinien przejść za jego plecy i w klęku prostym lub jednonóż (bokiem do pacj.)podpierać plecy i głowę
- odpiąć chustę , położyć pacj. na podłodze , uważając na głowę

3) Mobilizacja kręgosłupa w kierunku zgięcia – niebolesny skłon w przód

- jeżeli ból w dolnym odc. piersiowym -> koci grzbiet ale podparcie na przedramionach(wydech –szczyt , wdech-plecy równo do podłoża)
- jeżeli ból w górnym odc.lędźwiowym – to samo , ale podparcie na rękach
- jeżeli ból w dolnym odc. lędźwiowym to samo , ale na jakimś podwyższeniu np. na stopniu , steperze
- ZASADA: im niżej ból , tym wyższa pozycja

Zestaw pytań
1) Przeniesienie pacj. z kozetki na wózek za pomocą podnośnika (patrz zestaw 8)
2) Chód 4-taktowy z kulami pachowymi
3) Czynna mobilizacja kręgosłupa , niebolesny skłon w prawo:

- jeżeli brak bólu w dolnym odc. piersiowym – na przedramionach w klęku podpartym przemieszczanie w prawą str.
- jeżeli brak bólu w górnym odc. lędźwiowym – w klęku podpartym na dłoniach przemieszczanie się w prawą stronę
- jeżeli brak bólu w dolnym odc. kręgosłupa – w klęku podpartym na podwyższeniu np. steperze lub stopniu przemieszczanie się w prawą str.

Zestaw pytań
1) Wejście po schodach z odciążeniem pkd (kule łokciowe) , chód 2-taktowy najbardziej

- zbliżony do fizjologicznego (patrz zestaw 13)

2) Czynna mobilizacja przy niebolesnej rotacji w lewo:

- jeżeli brak bólu w dolnym odc. piersiowym – w klęku podpartym na przedramionach podnosimy prawą kg po skosie , w górę , głowa –skręt w w prawo
- jeżeli brak bólu w górnym odc. lędźwiowym – w klęku podpartym na rękach to samo
- jeżeli brak bólu w dolnym odc. kręgosłupa – w klęku podpartym na podwyższeniu np. stopniu lub steperze to samo

3) Przeniesienie pacj. z maty na krzesło za pomocą podnośnika (patrz zestaw 4 i 8)

Zestaw pytań
1) Chód dwutaktowy , wchodzenie po schodach z 1 kulą i przy poręczy .
2) Ćw. antykifotyczne :

- klęk podparty na macie
- na plecach piłeczka lub jakiś płaski przedmiot
- wyprost kręgosłupa , unoszenie głowy do góry , patrzenie na sufit
- powrót do p.w. , plecy równolegle do podłoża .

3) Przeniesienie pacj. z ziemi na kozetkę za pomocą podnośnika (patrz zestaw 4).

Zestaw pytań
1) Wchodzenie po schodach z odciążeniem lkd:

- pierwszy krok kd silniejsza + kula
- drugi krok kd chora + podparcie się o poręcz

2) Chód 4-taktowy najbardziej zbliżony do fizjologicznego:

- lewa kula , prawa kd, prawa kula , lewa kd

3) Podnośnik z kozetki na wózek inwalidzki:

- przygotować chustę i przyłożyć ją prawidłowo do prawego boku (pacjent leży tyłem)
- obrócić pacjenta na lewy bok i przyłożyć chustę , wcisnąć ją jak najbardziej pod lewy bok aby było ją łatwo wyciągnąć
- położyć pacjenta z powrotem na plecach
- jeżeli da się wyciągnąć chustę spod lewego boku to odpowiednio ułożyć paski chusty (górne pod pachami , dolne miedzy nogami), jeżeli chusty nie da się wyciągnąć spod boku to należy przewrócić pacjenta na prawy bok i ułożyć chustę
- podjechać podnośnikiem koło kozetki ,zablokować koła i obniżyć ramię
- założyć pętle chusty na wieszaku
- powoli i płynnie podnieść chorego do góry , przytrzymując jeżeli to konieczne głowę przedramieniem
- podjechać podnośnikiem do wózka , który ma zablokowane koła , bliżej krawędzi zewn. siedziska
- powoli obniżyć ramię i asekurować pacjenta
- gdy pacj. już siedzi to jeszcze przed oparciem o wózek wyciągnąć chustę , oprzeć pacj. o oparcie

---

Zestaw pytań
1) Wchodzenie po schodach z 1 kulą i z poręczą z odciążeniem lkd , chód 3-taktowy
2) Przeniesienie pacj. z wózka na łóżko przy pomocy podnośnika (patrz zestaw 8 ale w odwrotnej kolejności)
3) Ćw. antylordotyczne:

- zwis na drabinkach
- ugięcie kkd w st. biodrowych i kolanowych

Zestaw pytań
1) Zejście ze schodów o kulach z odciążeniem pkd , chód 2-taktowy z balkonikiem
2) Ćw. kifotyzujące:

- leżenie tyłem , kkg odwiedzione w st.ramiennych , zgięcie w st.łokciowych , dłonie pod głową
- trójzgięcie kkd , przybliżenie ud do kl.piersiowej , jednocześnie broda do kl.piersiowej, dotknięcie łokciami kolan i nacisk

3)Przeniesienie pacj. z leżenia tyłem na krzesło za pomocą podnośnika (patrz zestaw 3)

Zestaw pytań
1) Schodzenie ze schodów z jedną kulą i poręczą z odciążeniem pkd , chód 3-taktowy z balkonikiem i kulami
2) Ćw. na skoliozę prawostronna z wykorzystaniem sterowania oddolnego (patrz zestaw 13 ale zmodyfikować do skoliozy prawostronnej)
3) Przenoszenie pacj. leżącego z kozetki na wózek inwalidzki (patrz zestaw 3)

Zestaw pytań
1) Chody najbardziej fizjologiczne :

- dwutaktowe : lkd + p kula , l kula + pkd
- czterotaktowe : l kula , pkd , p kula , lkd
- Zejście po schodach z jedną kulą i poręczą:
- pierwsze kula + poręcza lub kd słabsza
- druga kd zdrowsza

2) Ćw. na skoliozę lewostronną wykorzystując sterowanie oddolne

- leżenie przodem prawym bokiem do drabinki , na kkd taśma Thera-band ufiksowana o drabinki
- odwodzenie lewej kd i przywodzenie prawej kd jednocześnie z oporem

3) Zmiana pozycji z siedzącej do stojącej przy pomocy terapeuty:

- terapeuta stoi przodem do pacjenta siedzącego na krześle lub kozetce ze stopami na podłożu
- blokada kończynami dolnymi terapeuty ugiętymi w st.kolanowych stóp i kolan pacj. np. prawa kd terapeuty zakroczna. , lewa kd obok prawej stopy pacj. , blokada kolana pacj.
- objęcie pacj. w okolicach łopatek , jak największe przybliżenie się do pacj. , aby zmniejszyć ramię dźwigni
- postawienie pacj. – wyprost kkd terapeuty przy odpowiednim uchwycie

---

Zestaw pytań
1) Chód 3-taktowy z odciążeniem pkd
2) Ćw. na skoliozę lewostronna wykorzystując sterowanie odgórne leżenie przodem , kkd ustabilizowane , toczenie piłki prawą kg w prawą stronę , lewa kg chwyta za biodro , uniesienie tułowia i głowy do góry
3) Obracanie funkcjonalne z piłką z leżenia tyłem do leżenia bokiem:

- trójzgięcie lewej kd , odwiedzenie prawej kg w st.ramiennym do 180st. ,lewa kg dłonią oparta o piłkę , która leży po prawej stronie ciała
- obrót w prawą stronę i przejście do leżenia bokiem , w tym czasie toczenie piłki lewa dłonią

Zestaw pytań
1) Chód najmniej obciążający lkd i zarazem najbardziej zbliżony do fizj. dwutaktowy – lkd + p kula , lewa kula + pkd lub czterotaktowy l kula , pkd , p kula , lkd . Siadanie i wstawanie o kulach pachowych (patrz zestaw 4)
2) Wstawanie funkcjonalne za pomocą piłki z leżenia tyłem do siadu zgiętego (patrz zestaw 14).
3) Ćw. elongacyjno-grawitacyjne – zwisy na drabinkach

Zestaw pytań
1) Wstanie z krzesła o kulach (zestaw 4) , chód trójtaktowy najbardziej zbliżony do fizjologicznego – odstawno-dostawny(obie kule , lkd, pkd)
2) Zmiana pozycji z leżenia tyłem do leżenia bokiem przy sterowaniu górą :

- terapeuta stoi w wykroku (pozycja ergonomiczna) bokiem do leżącego pacj.
- stawianie oporu przez terapeutę na kg pacj. , która jest zgięta w st. łokciowym i st.ramiennym oraz zaciśnięta w pięść
- terapeuta chwyta rękę pacj. w swoja dłoń i kieruje po skosie na dół na drugą str. ciała
- w tym czasie kd pacj. zgina się w st. kolanowym i st. biodrowym i przywodzi

3) Korekcja lokalna w skoliozie lewostronnej (patrz zestaw 13 lub 14 odpowiednio zmodyfikowany).

Zestaw pytań
1) Chód 2-taktowy z wagą (obciążenie lewej kd o 30%)
2) Ćw. na skoliozę prawostronną z wykorzystaniem korekcji globalnej (patrz zestaw 20)
3) Przejście z leżenia tyłem do siadu płaskiego opierając się o ścianę:
jedna kg opiera się dłonia o ścianę , druga oparta przedramieniem o kozetkę
odepchnięcie się o ścianę i podparcie o kozetkę , przejście do siadu płaskiego

---

Zestaw pytań
1) Wstanie z krzesła o kulach przy chorej pkd , chód 4-taktowy odciążając pkd
2) 2 sposoby przejścia z siadu z kkd zwieszonymi do siadu płaskiego i z siadu płaskiego do zwieszonego .
Przejście z siadu płaskiego do siadu zwieszonego :
1 sposób

- podparcie kg od strony brzegu zewn. kozetki (z tej str. na którym brzegu siadamy)
- skrzyżowanie kkd (kd od str. brzegu zewn. kozetki nad drugą kd wyprostowaną)

- chwyt drugą kg za kd wyprostowaną
- obrót i przejście do siadu zwieszonego

2 sposób

- podparcie się kg od wewn. str. łóżka
- ugięcie kd od zewn. str. łóżka i wyprost drugiej kd
- chwyt za wyprostowaną kd pod ugiętą kg od zewn. str. łóżka
- odepchnięcie się i obrót , przejście do siadu zwieszonego

3) Ćw. na skoliozę prawostronną wykorzystując korekcję lokalną (patrz zestaw 14 lub 13 odpowiednio zmodyfikować do s. prawostronnej)

Zestaw pytań
1) Chód 4-taktowy z odciążeniem lkd , siad na krześle(patrz zestaw 4)
2) 2 sposoby przesiadania się z kozetki w siadzie prostym na wózek:
1 sposób

- wózek od węższej strony kozetki , koła zablokowane , siedzisko wózka równo do wysokości kozetki , zdjęte podpórki
- z siadu prostego zsunąć się na siedzisko krzesła
- odblokować koła i odjechać trochę do tyłu ale tak aby nie zrzucić kkd
- przenieść kkd na podnóżki , założyć podpórki

2 sposób

- wózek pod kątem ok.45st. do szerszej strony kozetki , zablokowane koła , zdjęte podpórki
- pacjent z siadu prostego tyłem do siedziska wózka zsuwa się
- odblokować koła i odjechać trochę do tyłu ale tak aby nie zrzucić kkd
- przenieść kkd na podnóżki , założyć podpórki

3) Skolioza lewostronna w korekcji globalnej:

- w leżeniu przodem tyłem do drabinek , stabilizacja kkd o drabinki , uniesienie tułowia do
- góry , kg prawa odwiedziona w st.ramiennym , dłoń położona na głowie , lewa kg na biodrze , utrzymanie pozycji przez 10 sek.

Zestaw pytań
1) Chodzenie bokiem po schodach z odciążeniem pkd:

- zawsze zdrowszym bokiem do kierunku chodu , obie kkg oparte o poręcz , krok odstawnodostawny

2) Ćw. derotacyjne przy skoliozie prawostronnej:

- w siadzie klęcznym , kg lewa odwiedziona do kąta prostego , zgięta w st. łokciowym , przedramię oparte o piłkę . Piłka położona z boku ciała po lewej str.Kg prawa oparta o podłoże
- toczenie piłki w kierunku kl.piersiowej (rotacja wewn. kg), powrót do p.w.

3) Pokazać nieprawidłowe przejście z siadu prostego na kozetce do siadu ze spuszczonymi nogami:

- z kkd skrzyżowanymi , chwyt za kd dalszą od brzegu kozetki , podparcie o kozetkę na kg dalszej od brzegu kozetki jest to nieprawidłowe ponieważ, przy utraceniu równowagi podczas wykonania ruchu brak stabilizacji i asekuracji ze strony kg (kg bliżej brzegu kozetki chwyta kkd)

Zestaw pytań
1) Wchodzenie po schodach z 1 kulą i poręczą z odciążeniem lkd .
2) 2 ćw. derotacyjne przy skoliozie prawostronnej (patrz zestaw 21tura 1) :

- siad skrzyżny , kkg wzdłuż tułowia , po lewej str. woreczek z grochem , terapeuta stoi z prawej str. w celu odebrania woreczka
- ruch : uniesienie woreczka przez lkg , oparcie się na pkg , podanie woreczka , powrót
- do p.w.

3) Sterowanie oddolne w PNF :

- terapeuta stoi w wykroku bokiem do kozetki

- pacj. leżenie tyłem , kd w trójzgięciu
- terapeuta oporuje na kd (trzyma za stopę i udo), pacj. stara się przywodzić kd
- w tym samym czasie pacj. wykonuje ruch kg po tej samej stronie co kd ,na drugą
- stronę po skosie (kg zgięta i odwiedziona do 90 st.)

Zestaw pytań
1) Nauka chodu z odciążeniem 50%.
2) Ćw. antygrawitacyjne-elongacyjne :

- podciąganie się na ławeczce zaczepionej o drabinki pod katem
- chodzenie z woreczkiem na głowie i obserwacja w lustrze(biofeedback)

3) Przejście z leżenia tyłem do boku za pomocą piłki (patrz zestaw 14 – tura 1).

Zestaw pytań
1) Mobilizacja kręgosłupa ?
2) Przeniesienie pacj. z kozetki na wózek .
3) Chód odciążający lkd z kulami pachowymi , siad na krzesło.

Zestaw pytań
1) Nauka odciążania pkd o 50% , nauka chodu 2-taktowego najbardziej odciążając tę kończynę.
2) Sterowanie odgórne przy skoliozie lewostronnej:

- leżenie przodem , piłka przed głową, lkg na biodrze , pkg przutrzymuje piłkę
- ruch: wyprost kręgosłupa , uniesienie kl.piersiowej i głowy , turlanie piłki pkg w lewo

3) Pokazać nieprawidłowe przejścia z siadu prostego na kozetce do siadu ze spuszczonymi kkd , pokazać prawidłowe(patrz zestaw 21 –tura 1).

Zestaw pytań
1) Wchodzenie po schodach bokiem , lkd chora , chód 4-taktowy .
2) Ćw. z wykorzystaniem biofeedbacku z jak największą ilością bodźców :

- siad skrzyżny przodem do lustra (lub jeżeli nie ma przodem do terapeuty)
- na głowie woreczek z grochem lub inny płaski przedmiot
- w kkg trzymana laska
- ruch: unoszenie laski do góry z korekcją kręgosłupa , terapeuta przez komendy słowne koryguje postawę ćwiczącego , dodatkowo stymulowany błędnik i receptory
- dotykowe przez nacisk ze str. woreczka .

3) Zmiana pozycji z leżenia tyłem do leżenia na boku ze sterowaniem oddolnym (patrz zestaw 1 – tura II).

Zestaw pytań
1) Chód 3-taktowy najbardziej odciążający pkd (odstawno-dostawny – obie kule , pkd, lkd) , siad na krzesło z kulami
2) Ćw. z piłką w 3 etapie reedukacji chodu :

- przechodzenie przez piłkę , dla stabilności przytrzymywanie się drabinki

3) Nauka podstawowych elementów jazdy na wózku + przesiadywania :

- jazda , balans , skręcanie wózkiem, zatrzymywanie
- przesiadywanie na krzesło : podjechać jak najbliżej krzesła pod katem 45 st. , zablokować koła , zdjąć podpórkę od strony krzesła , zdjąć kkd z podnóżków, zsunąć się jak najbardziej na brzeg siedziska wózka , kg od str. zdjętej podpórki położyć jak na dalszym brzegu krzesła , drugą kg odepchnąć się z siedziska wózka

---

Zestaw pytań
1) Chód 2-taktowy przy odciążeniu pkd , pozostałe chody 2-taktowe.
2) Równanie miednicy MB+MP>ZB+MG (gdzie MB mm. brzucha , MPmm. pośladkowe , ZBzginacze brzucha , MGm. grzbietu):

- ćw. lordotyzujące zwis na drabince , pod odc. lędźwiowym niewielki wałek
- ruch : trójzgięcie kkd , zbliżanie ud do kl.piersiowej

3) Przeniesienie pacj. z łóżka na matę za pomocą podnośnika .

Zestaw pytań
1) Przeniesienie pacj. z maty na krzesło za pomocą podnosnika.
2) Mobilizacja czynna przy niebolesnym zgięciu bocznym kręgosłupa (patrz zestaw 3 – tura1).
3) Chód 4-taktowy , zejście o kulach po schodach .

Zestaw pytań
1) Fazy nauki chodu przy odciążeniu o 30% lkd , nauka chodu 2-taktowego.
2) Czynna mobilzacja kręgosłupa przy niebolesnym zgięciu bocznym i jej modyfikacje (patrz zestaw 3 – tura 1).
3) Przemieszczanie pacj. z wózka na kozetkę za pomocą podnośnika .

Zestaw pytań
1) Chód 4-taktowy , wstawanie po upadku o kulach (patrz zestaw 1 – tura1).
2) Ćw. antykifotyzujące:
klęk podparty , taśma Thera-Band naciągnięta na plecach , trzymana przez ręce wyprost kręgosłupa i wyprost w odc. szyjnym , patrzenie na sufit , powrót do p.w. – plecy równo z podłożem
3) Przejście z leżenia tyłem do boku za pomocą piłki (patrz zestaw 14 – tura1).

Zestaw pytań
1) Najbardziej zbliżony do fizjologicznego chód 4-taktowy, wejście na schody z odciążeniem lkd.
2) Ćw. derotacyjne w skoliozie lewostronnej (patrz zestaw 1 – tura 1).
3) Sterowanie odgórne przy zmianie pozycji z leżenia tyłem do leżenia bokiem (patrz zestaw 17 – tura 1).

Zestaw pytań
1)Chód 3-taktowy (pokazać jak się nie chodzi), wchodzenie po schodach o 1 kuli przy odciążeniu lkd.
2) MB+MP<ZB+MG , ćw. antylodrotyczne :

- leżenie tyłem , kkd zgięte w st. biodrowych , wyprostowane w st.kolanowych , skrzyżowane stopy , kkg wzdłuż tułowia
- ruch: wypychanie miednicy do góry , unoszenie kkd do góry

4) Przeniesienie pacj. z krzesła na matę za pomocą podnośnika.

Zestaw pytań
1) Schodzenie po schodach z 1 kula i poręczą odciążając lkd , najbardziej fizjologiczny chód.
2) Czynna mobilizacja kręgosłupa przy niebolesnej rotacji w prawo (patrz zestaw 6 – tura 1).
3) Przeniesienie pacj. z maty na kozetkę do leżenia bokiem za pomocą podnośnika .