

ROZGRZEWKA

TEMAT: Ćwiczenia angażujące wiele grup mięśniowych w pozycji półwysokiej w płaszczyźnie czołowej i strzałkowej z elementami zabawy (ćwiczenia korekcyjne dla dzieci w wieku szkolnym).

Ćw.1 Sztafeta z przekazywaniem laski.

- **Cel ćwiczeń:**
 - wzmocnienie mięśni ściągających łopatki, rozciągnięcie mięśni piersiowych
 - wzmocnienie mięśni uda. Przybory: laski gimnastyczne. Uczestnicy: 2 drużyny
- **P.w.** (pozycja wyjściowa):
 - klęk prosty
 - kończyny dolne (kkd) wyprostowane w stawie biodrowym, zgięte pod kątem 90° w stawie kolanowym, stopy powierzchnią grzbietową zwrócone do podłoża
 - kończyny górne (kkg) zgięte do kąta 180° w stawie ramiennym i wyprostowane w stawach łokciowych, trzymając nachwytem laskę gimnastyczną
 - głowa ustawiona prosto, odległość między zawodnikami na wyciągnięcie ramion, ćwiczący ustawiają się jeden za drugim
- **Przebieg ruchu:**
 - zgięcie kkg do 180° z jednoczesnym przeprostem kręgosłupa
 - podanie laski następnemu ćwiczącemu tyłem
 - ostatni zawodnik wykonuje wyprost kkg i przytrzymanie laski na plecach przy zgiętych do ok. 90° stawach łokciowych
- **Czas:** ćwiczenie zakończone, kiedy zawodnik, który rozpoczął grę znajduje się na czele drużyny.
- **Uwagi metodyczne:**
 - w zawodach należy zwrócić uwagę nie tylko na szybkość, ale przede wszystkim na dokładność i poprawność wykonywanych czynności
 - w zawodach nie biorą udziału dzieci z problemami ze stawami kolanowymi
 - ćwiczenie wykonujemy na miękkim podłożu (maty, miękki dywan, koce)
- **Charakter ćwiczeń:** gra ruchowa

Ćw.2 Startujący samolot

- **Cel ćwiczeń:**
 - pogłębienie lordozy przy plecach płaskich (ćwiczenie lordotyzujące)
- **Uczestnicy:**
 - ćwiczenia wykonywane pojedynczo

- **P.w.** (pozycja wyjściowa):
 - klęk prosty ze zgięciem w stawach biodrowych i pochyleniem tułowia do przodu, ze zgiętymi kkg do 180° i chwytem nachwytem za drabinkę na wysokości bioder
 - głowa w linii tułowia, wzrok skierowany w dół, kkd w lekkim odwiedzeniu
- **Przebieg ruchu:**
 - w p.w. pogłębienie lordozy przez zbliżenie brzucha do podłoża i powiększenie łuku lordozy lędźwiowej – „samolot startuje”
 - przejście z p.w. do klęku prostego z wyprostowaniem w stawach biodrowych. Odwiedzenie kkg do 90° – „samolot wznosi się nad lotnisko”
 - wykonanie w klęku prostym zgięcia w stawie biodrowym i wyprostowanie w stawie kolanowym. Oparcie stopy piętą o podłoże – „samolot jest już w powietrzu”
 - ruchy można powtórzyć w odwrotnej kolejności
- **Ilość powtórzeń:** 5 razy
- **Uwagi metodyczne:** przy ćwiczeniach należy zwrócić uwagę na wyprostowane plecy i ściągnięte łopatki

Charakter ćwiczeń: ćwiczenia lordotyzujące, równoważne

/ oprac. Justyna /

TEMAT: Ćwiczenia dla dzieci w wieku szkolnym

Ćw.3 Na mięśnie tułowia, głowy i szyi

- **Cel ćwiczenia:**
 - wzmocnienie mięśni głowy, szyi i tułowia
- **Pozycja wyjściowa:**
 - klęk podparty
 - kkd odwiedzone na szerokość bioder, stopa zgięta podeszwowo, głowa przedłużeniem tułowia, wzrok skierowany w podłoże, kręgosłup wyprostowany. Współćwiczący przyjmuje taką samą pozycję jak ćwiczący przed nim, stykając się głowami.
- **Przebieg ruchu:** krążenie (obwodzenie) głowy ćwiczącego wokół głowy współćwiczącego naprzemiennie: najpierw zgodnie ze wskazówkami zegara, a następnie przeciwnie.
- **Ilość powtórzeń:**
 - 8 razy ze wskazówkami zegara
 - 8 razy przeciwnie do ruchu wskazówek zegara
- **Charakter ćwiczenia:** ćwiczenie czynne, dynamiczne

- **Uwagi:**

- w trakcie ćwiczeń nie należy wstrzymywać oddechu
- kkg muszą być wyprostowane w stawach łokciowych

Ćw.4 Na mięśnie tułowia, głowy i szyi

- **Cel ćwiczeń:**

- wzmocnienie mięśni tułowia, głowy i szyi

- **Pozycja wyjściowa:**

- pozycja stojąca
- kkd odwiedzone na szer. bioder, stopy na podłożu, lekko zgięte w stawach kolanowych. kkg wzdłuż tułowia, zgięte w stawach łokciowych do 90°, w rękach trzymamy piłkę. Kręgosłup wyprostowany, wzrok skierowany przed siebie. Współćwiczący przyjmuje taką samą pozycję jak ćwiczący, tyłem do niego, w odległości przedramion obojga ćwiczących.

- **Przebieg ruchu:**

- rotacja ćwiczącego w lewą stronę, współćwiczącego w przeciwną (w prawo), współćwiczący podaje piłkę, ćwiczący odbiera ją – wzrok skierowany jak najbardziej do osoby współćwiczącej, wzrok podąża w kierunku rotacji
- rotacja ćwiczącego na prawą stronę, współćwiczący na lewo, ćwiczący podaje piłkę, współćwiczący odbiera ją – wzrok skierowany jak najbardziej do osoby współćwiczącej

- **Ilość powtórzeń:**

- 10 razy rotacja w prawo
- 10 razy rotacja w lewo

- **Charakter ćwiczenia:** ćwiczenie dynamiczne, czynne, z piłką

- **Uwagi:**

- plecy proste, łopatki ściągnięte
- głowa powinna być umieszczona wzdłuż osi długiej ciała
- w trakcie ćwiczenia nie wolno wstrzymywać oddechu
- głowa wykonuje również rotacje
- piłka w tym ćwiczeniu jest przyborem

Ćw.5 Na mięśnie tułowia, głowy i szyi

- **Cel ćwiczenia:**

- wzmocnienie mięśni tułowia, szyi i głowy

- **Pozycja wyjściowa:**

- klęk prosty
- kkd złączone, stopy zgięte podeszwowo. kkg wzdłuż tułowia
- kręgosłup prosty, łopatki ściągnięte

- głowa przedłużeniem tułowia, wzrok skierowany przed siebie. Współcwiczący p.w.: siad klęczny, kkg wyprostowane, ręce trzymają kostki ćwiczącego
- **Przebieg ruchu:**
 - opad tułowia w przód w stawach kolanowych
 - utrzymanie pozycji do 3 sek.
 - powrót do pozycji wyjściowej (p.k. = p.w.)
- **Ilość powtórzeń:** 5 razy
- **Charakter ćwiczenia:**
 - ćwiczenie statyczno-dynamiczne, czynne oporem
- **Uwagi:**
 - przy wykonywaniu opadu cały tułów powinien być prosty
 - w trakcie ćwiczenia nie należy wstrzymywać oddechu
 - głowa musi być przedłużeniem tułowia
 - podczas wykonywania ćwiczeń nie należy odrywać goleni od podłoża

/ oprac. Paulina /

TEMAT: Ćwiczenia mięśni brzucha i pośladków w pozycjach niskich

Ćw.6

- **Cel:**
 - ćwiczenie kształtujące mięśnie proste brzucha
- **Pozycja wyjściowa:**
 - leżenie tyłem, obie kkg umieszczone pod głową tak, by palce się nie splatały, łokcie szeroko, kkg zgięte w stawach biodrowym i kolanowym, stopy oparte na drabinkach (kolana zgięte do 90°)
- **Przebieg ćwiczenia:**
 - uniesienie górnej części ciała (tak jak przy brzuskach) i powrót do p.w.
- **Ilość:** ćwiczenie powtórzyć 20 razy

Ćw.7

- **Cel:**
 - ćwiczenie kształtujące mięśnie pośladków
- **Pozycja wyjściowa:**
 - leżenie przodem, oparcie się na przedramionach (łokciach), uniesienie mostka, kkg wyprostowane i połączone. Łopatki opuszczone i cofnięte
- **Przebieg ćwiczenia:**
 - wykonywanie na przemian wymachów raz jedną, raz drugą k.k.d.
- **Ilość:**

- ćwiczenie powtórzyć po 10 razy na każdą k.k.d.
- **Uwagi:**
 - k.k.d. podczas wymachów powinny być proste
- /oprac. Marta/

TEMAT: W pozycjach niskich z oparciem kończyn dolnych o krzesło, na mięśnie brzucha i klatki piersiowej

Ćw 1. statyczne (napięciowe)

- **P.W.** siad na ziemi w trójkącie, oparte piętami o krzesło, chwyt kkg pod kolanami za stawy nadgarstkowe (zgięte w stawach ramiennie-barkowych, z rotacją wewnętrzną) i łokciowych, kkd i kkg lekko odwiedzone
- **Ruch:**
 - próba przywiedzenia ramion do siebie z jednoczesnym oporem kkd (na zewnątrz) – 4 s
 - rozluźnienie
- **Ilość:** powtarzamy 10x
- **Uwagi:** w czasie ćwiczenia pacjent liczy na głos razem z fizjoterapeutą (zapobieganie wstrzymywaniu oddechu)
- **Cele:** wzmocnienie mięśni piersiowych

Ćw 2. Statyczno-dynamiczne

- **P.W.** leżenie tyłem - kkd w trójkącie, podudzie oparte o krzesło, kkg składamy jak do modlitwy na wysokości klatki piersiowej
- **Ruch:**
 - unosimy tułów nad podłogę do kątów dolnych łopatek
 - napieramy dłońmi na siebie
 - utrzymujemy pozycję przez 4 s
 - rozluźnienie, powrót do p.w.
- **Ilość:** 10 razy
- **Uwagi:**
 - pacjent liczy razem z fizjoterapeutą, zapobieganie wstrzymywaniu oddechu, głowa w linii tułowia
- **Cele:** wzmocnienie mięśni brzucha i piersiowych

Ćw 3. Statyczne

- **P.W.** kkd jak w ćw. 2. kkg odwiedzone w stawach ramiennych, oparte dłońmi o podłogę
- **Ruch:**

- napór kkg w kierunku odwiedzenia horyzontalnego 3 s
- rozluźnienie
- **Ilość:** 10 razy
- **Uwagi:**
 - łopatki i głowa cały czas przylegają do podłoża, wzrok skierowany do góry, pacjent liczy z fizjoterapeutą
- **Cele:** wzmocnienie mięśni piersiowych

/oprac. Monika/

TEMAT: Ćwiczenia na plecy płaskie

1. Ćwiczenie kifotyzujące - ćw. statyczno-dynamiczne

- **Cel:**
 - kifotyzacja kręgosłupa, rozciągnięcie mm. grzbietu i wzmocnienie mm. brzucha
- **Przybory:**
 - związany szalik lub szarfa
- **P.w.:**
 - leżenie tyłem, kkd zgięte do kąta 90° i w niewielkim odwiedzeniu, tak by napiął się owinięty wokół kostek szalik/szarfa
- **Ruch:**
 - uniesienie głowy i barków pracą mm. brzucha
 - uchwycenie szalika dłońmi
 - maksymalne przyciągnięcie klatki piersiowej do kkd
 - powrót do p.w. + zgięcie kkd w stawach kolanowych i opuszczenie kkd na podłoże
- **Ilość powtórzeń:** 3 razy po 5 s, głęboko oddychając, przerwa 10 s
- **Uwagi:** nie pogłębiać przyciągania klatki piersiowej do kkd podczas wykonywania ćwiczenia, powrót do p.w. powinien odbywać się powoli i kontrolowanie

/oprac. Ania/

2. Ćw. kifotyzujące

- **Cel:**
 - powiększenie kifozy piersiowej, rozciągnięcie mm. grzbietu
- **P.w.:**
 - leżenie tyłem na macie
 - kkg odwiedzone w stawach ramiennych, zgięte w stawach łokciowych, w

- pronacji, ręce dłoniową stroną zwrócone do potylicy
- kkd wyprostowane, stopa w pozycji zerowej
- **Przebieg ruchu:**
 - trójkątne kkd, przybliżenie ud do klatki piersiowej
 - jednoczesne zgięcie kręgosłupa w odcinku piersiowym i szyjnym; broda do klatki piersiowej
 - dotknięcie łokciami kolan i nacisk
 - po 3 s powrót do p.w.
- **Przeciwwskazania:** powiększona kifoza piersiowa (plecy okrągłe)
- **Uwagi:** nie wstrzymywać oddechu
- **Charakter ćwiczeń:** ćwiczenia kifotyzujące

/oprac. Justyna/

1. Ćwiczenie lordotyzujące - statyczno-dynamiczne

- **Cel:**
 - lordotyzacja kręgosłupa, rozciągnięcie mm. brzucha, grupy przedniej mm. uda, mm. obręczy barkowej
- **Przybory:**
 - piłka wielkości piłki do siatkówki
- **P.w.:**
 - siad klęczny, piłka za stopami
- **Ruch:**
 - wsparcie na dłoniach położonych po bokach piłki
 - opuszczenie tułowia na piłkę, dotknąć głową podłogi
 - kkg w rotacji zewnętrznej wzdłuż tułowia
 - „wciskanie” łokci w piłkę wraz ze ściąganiem łopatek – 5 razy
 - powrót do p.w. przez wsparcie na przedramionach, potem na dłoniach
- **Ilość powtórzeń:** 3 razy po 5 s (5 uciśnień piłki łokciami), w ramach przerwy wykonać skłon w przód
- **Uwagi:** powrót do pozycji wyjściowej bardzo powoli

/oprac. Ania/

2. Ćw. lordotyzujące

- **Cel ćwiczeń:**
 - powiększenie lordozy lędźwiowej, rozciągnięcie mm. klatki piersiowej, wzmocnienie mm. obręczy barkowej
- **Przybory:**

- taśma Thera-Band
- **Przyrząd:**
 - klęcznik
- **P.w.:**
 - klęk prosty na klęczniku tyłem do drabinek
 - kkd w trójkącie
 - kkg odwiedzone do 180° w stawach ramiennych, wyprostowane w stawach łokciowych, w pronacji, ręce nachwytem trzymają naciągniętą taśmę
 - głowa na przedłużeniu tułowia
- **Przebieg ruchu:**
 - zgięcie w stawach biodrowych, pochylenie tułowia do przodu
 - kkg ruch przeciw oporowi taśmy, zgięcie w stawach ramiennych; po 5 s powrót do p.w.
- **Przeciwwskazania:** plecy wklęsłe – pogłębiona lordoza lędźwiowa
- **Uwagi:**
 - głowa nie wykonuje zgięcia do przodu
- **Charakter ćwiczeń:** ćw. lordotyzujące

/oprac. Justyna/

TEMAT: Ćwiczenia derotacyjne w skoliozie

Ćw.1

- **Cel ćwiczenia:**
 - korekcja skoliozy prawostronnej w odcinku piersiowym
- **P.w.:**
 - siad klęczny. Kończyna górna lewa odwiedzona do kąta prostego, zgięta w stawie łokciowym, przedramię oparte o piłkę
 - piłka ułożona z boku ciała po stronie lewej. Kończyna górna prawa oparta o podłogę
- **Przebieg ruchu:**
 - toczenie piłki w kierunku klatki piersiowej (rotacja wewnętrzna kkg)
 - powrót do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń:** 2 serie po 4 ćwiczenia
- **Uwagi:**
 - podczas ćwiczeń plecy ćwiczącego powinny być wyprostowane
 - stabilizacja miednicy

Ćw.2

- **Cel ćwiczenia:**
 - korekcja skoliozy prawostronnej w odcinku piersiowym
- **P.w.:**
 - siad skrzyżny. Kończyny górne swobodnie zawieszone. Po lewej stronie ułożony woreczek z grochem
 - terapeuta stoi po stronie prawej w celu odebrania od ćwiczącego woreczka
- **Przebieg ruchu:**
 - uniesienie woreczka, wznos kończyny górnej lewej bokiem, prawa kończyna oparta o podłoże
 - podanie woreczka
 - powrót do pozycji wyjściowej
- **Uwagi:**
 - podczas ćwiczeń plecy ćwiczącego powinny być wyprostowane
 - stabilizacja miednicy
 - stabilizacja pleców przez podparcie

/oprac. Ewa/

Ćw.3

- **Wada:**
 - skolioza prawostronna (trzony kręgów zrotowane w prawą stronę w odcinku piersiowym; garb po prawej stronie)
- **Cel:**
 - rozciągnięcie mięśni przykurczonych po prawej stronie, derotacja kręgów piersiowych
- **Przybory:**
 - drabinki, taśma Thera-Band
- **P.w.:**
 - stanie tyłem do drabinki
 - kkg zgięte w stawach łokciowych, odwiedzone w stawach ramiennych, taśma ufixowana wokół drabinki na wysokości szyi, ręce w supinacji trzymają taśmę nachwytem
- **Przebieg ruchu:**
 - rotacja tułowia w lewą stronę z jednoczesnym wyprostem prawej kończyny górnej kierując ją w dół
- **Ilość:** 10 razy – 3 serie

Ćw.4

- **Przybory:** 2 laski gimnastyczne, mata
- **P.w.:**
 - siad skrzyżny, kkg zgięte w stawach ramiennych i łokciowych, w supinacji, ręce trzymają nachwytem koniec laski, drugi koniec laski pionowo oparty o podłoże (prawa ręka trzyma wyżej niż lewa)
- **Przebieg ruchu:** rotacja tułowia w lewą stronę przez opieranie się na prawej i lewej lasce. Powrót do pozycji wyjściowej.
- **Ilość:** 10 razy – 3 serie

Ćw.5

- **Przybory:** woreczki lub piłeczki
- **P.w.:** siad skrzyżny, woreczki za plecami na podłodze
- **Przebieg ruchu:** rotacja tułowia w lewą stronę, sięgając prawą kończyną dolną za woreczkiem; poprzez powrót do p.w. przeniesienie przed siebie
- **Ilość:** 10 woreczków w 3 seriach

/oprac. Monika/

Ćw.6

- **Pozycja wyjściowa:**
 - siad na krześle, kkd na szerokości bioder i oparte na podłodze. Stabilizacja miednicy. Kończyna górna lewa zgięta do 180°, prawa odwiedzona do 90° i zgięta w stawie łokciowym około 90°. Ćwiczący w tej pozycji trzyma laskę gimnastyczną, która jest ufiksowana poza dłońmi taśmą. Taśma jest przywiązana do drabinek. Odległość ćwiczącego od drabinek zależy od oporu jaki chcemy uzyskać.
- **Ruch:**
 - (1-2-3) rotacja obręczy barkowej w stronę kończyny górnej zgiętej do 180°
 - 4 – powrót do pozycji wyjściowej i zmiana ustawienia kończyn
 - (5-6-7) rotacja w drugą stronę
 - 8 – powrót do p.w.
 - czas: 2 serie po 10 powtórzeń, po każdej serii 10 s przerwy
- **Charakter ćwiczenia:** czynno-bierne
- **Uwagi:**
 - nie wolno wstrzymywać oddechu
 - zachować stabilizację tułowia
 - nie odrywamy stóp od podłoża

/oprac. Tomek/

TEMAT: Ćwiczenia przy ustabilizowanej obręczy barkowej (sterowanie oddolne)

- **Cel:**
 - korekcja skrzywienia bocznego
 - wzmocnienie mięśni
- **P.w.:**
 - klęk podparty, za ćwiczącym w przedłużeniu linii środkowej ciała znajduje się laska gimnastyczna położona równolegle do tej linii
- **Ruch:**
 - prostowanie jednej kończyny dolnej w stawie biodrowym i kolanowym
 - przywodzenie kończyny dolnej z jednoczesnym przesuwaniem laski gimnastycznej po podłożu (w maksymalnym zakresie ruchu)
 - utrzymanie tej pozycji przez 6 sekund, napięcie mięśni po stronie skróconej
 - powrót do p.w., zwracając uwagę na to, by laska gimnastyczna również znalazła się w pierwotnym ułożeniu
 - rozluźnienie mięśni przez ok. 10 sekund
- **Liczba powtórzeń:** ok. 10 razy
- **Charakter ćwiczenia:** ćwiczenie statyczne z przyborem
- **Uwagi:**
 - kkg muszą być ułożone asymetrycznie, a ich ułożenie jest zależne od kierunku skrzywienia
 - jeżeli występuje skrzywienie prawostronne to wykonuje się ruch kończyną dolną prawą (przy skrzywieniu lewostronnym jest odwrotnie)
 - podczas wykonywania ćwiczenia należy wykonywać głębokie wdechy

/oprac. Marysia/

TEMAT: Ćwiczenia wspomagane zastępczym sprzężeniem zwrotnym

- **Cel:**
 - nauka prostego trzymania się, samokontrola trzymania się z wyprostowanym kręgosłupem, uświadomienie złych nawyków np. garbienia się
- **Pozycja wyjściowa:**
 - siad skrzyżny pod ścianą (oparcie kręgosłupa, łopatek i głowy o ścianę podczas wykonywania ćwiczenia). Kończyny górne zgięte w stawach barkowych o 90°; w rękach trzymana laska równolegle do podłogi (kontrola wzrokowa). Nad głową ułożona płaska deska lub inny przedmiot, by dodatkowo stymulować elongację tułowia i kręgosłupa – dotykane przez

ćwiczącego głową deseczki.

- **Przebieg ćwiczenia:**

- naprzemienne – raz w prawą, raz w lewą stronę – ruchy kkg z laską. Kontrola wzrokowa, by laska była równoległa do podłoża, kkg wyprostowane w stawie łokciowym, a kręgosłup oparty o ścianę.
- ćwiczenie powtórzyć po 10 razy w obie strony

/oprac. Marta/

TEMAT: Ćwiczenia spełniające warunek korekcji globalnej

Ćw.1

- **Cel:**

- korekcja nieprawidłowo ustawionych łopatek
- korekcja wad kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej

- **P.w.:**

- siad skrzyżny, kończyny górne odwiedzone do kąta prostego w stawie ramienno-barkowym i zgięte w stawie łokciowym, dłonie przytrzymują drążek za głowę na wysokości barków

- **Ruch:** przejście do pozycji stojącej z jednoczesnym wyprostem kończyn górnych w górę i w przód; powrót do pozycji wyjściowej

- **Ilość powtórzeń:** 5 razy

- **Uwagi:**

- w trakcie przechodzenia do pozycji stojącej wykonujemy wdech, przy przejściu do siadu wydech
- jeśli ćwiczący posiada skoliozę to w trakcie wykonywania ćwiczenia powinien dodatkowo pochylić tułów w stronę odpowiadającą zgięciu kręgosłupa

Ćw.2

- **Cel:**

- korekcja ustawienia łopatek
- zmniejszenie kifozy piersiowej

- **P.w.:**

- postawa stojąca tyłem do ściany, plecy oparte o piłkę przytrzymywaną przy ścianie, kończyny górne luźno zwisają wzdłuż tułowia

- **Ruch:** docisnięcie piłki do ściany z jednoczesnym ściągnięciem łopatek; powrót do pozycji wyjściowej

- **Ilość powtórzeń:** 10 razy

- **Uwagi:**

- w trakcie ćwiczeń nie wolno wstrzymywać oddechu

/oprac. Aga/

TEMAT: Ćwiczenia w klęku

Ćw.1

- **Cel:**
 - wspomaganie nauki – reedukacji chodu przygotowując pacjenta do pozycji stojącej, uczy przeciwstawnych ruchów obręczy barkowych do obręczy miednicy, jakie występują w trakcie prawidłowego chodu
- **Pozycja wyjściowa:**
 - klęk prosty w lekkim rozkroku na szerokość bioder. kkg zgięte w stawie barkowym do 90° i oparte o drabinkę lub ścianę (wyprostowane w stawach łokciowych)
- **Przebieg ćwiczenia:**
 - wysuwanie kończyny dolnej do przodu z równoczesnym wysuwaniem (wypychaniem) przeciwnego barku do przodu (przy wypchnięciu barku zgina się kkg w stawie łokciowym)
 - powrót do pozycji wyjściowej
 - ten sam przebieg ruchu po przeciwnych stronach
 - ćwiczenie powtórzyć po 10 razy na każdą stronę
- **Uwagi:** kręgosłup w trakcie ćwiczenia powinien być wyprostowany, klęk można wykonać na macie

Ćw.2

- **Cel:** wzmocnienie mięśni działających podczas chodu w obrębie miednicy i ud (m. czworogłowy, m. napinacz powięzi szerokiej, m. dwugłowy uda, m. półścięgnisty, m. półbłoniasty, m. biodrowo-lędźwiowy, mm. pośladkowe)
- **Pozycja wyjściowa:** klęk podparty, uda – od kolan do pasa są związane taśmą Thera-Band
- **Przebieg ćwiczenia:**
 - zbliżanie jednej kończyny dolnej do tułowia przeciwstawiając się oporowi taśmy
 - powrót do pozycji wyjściowej
 - ruch prostowania kończyny dolnej w stawie biodrowym przeciwstawiając się oporowi taśmy
 - powrót do pozycji wyjściowej
 - ruch odwodzenia kończyny dolnej w stawie biodrowym przeciwdziałając

oporowi taśmy

- taki sam przebieg ćwiczenia w drugiej kończynie dolnej
- ćwiczenie powtórzyć 10 razy na każdą kończynę
- **Uwagi:** w trakcie wykonywania ćwiczenia należy kontrolować, aby kręgosłup był prosty, nie rotować, nie odchylać głowy

/oprac. Marta/

TEMAT: Ćwiczenie z taśmą Thera-Band

- **Cel:**
 - wzmocnienie mięśni kkd
 - poprawienie ruchomości w stawach kkd
- **P.w.:**
 - stanie tyłem do drabinek w odległości ok. 20 cm
 - taśmę w połowie długości zahaczamy o najniższy szczebel drabinki, następnie uzyskane dwa pasy prowadzimy do stóp i owijamy wokół dwa razy. Taśmę dalej krzyżujemy od przodu do stawów skokowo-goleniowych, prowadzimy na zewnątrz bok podudzia, następnie krzyżujemy do tyłu od stawów kolanowych. Taśmę wychodzącą po wewnętrznej stronie ud chwytamy do rąk w taki sposób, by taśma z kończyny dolnej prawej znalazła się w lewej ręce
- **Ruch:**
 - zgięcie kończyny dolnej prawej w stawie biodrowym i kolanowym (jakby chciano wykonać krok), jednocześnie rotacja obręczy barkowej i zgięcie kkg lewej w stawie ramiennym i łokciowym
 - powrót do pozycji wyjściowej
 - taki sam ruch przeciwległymi kończynami
 - powrót do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń:** ok. 10 razy na każdą kończynę dolną
- **Charakter ćwiczenia:** ćwiczenie statyczno-dynamiczne
- **Uwagi:**
 - ćwiczenie może być wykonywane statycznie lub dynamicznie
 - przy ćwiczeniu statycznym należy utrzymać p.k. ok. 6 sekund, a po powrocie do p.w. rozluźnić mięśnie przez ok. 10 sekund
 - przy ćwiczeniu nie powinno się wstrzymywać oddechów

/oprac. Marysia/

TEMAT: ćwiczenia na reedukację chodu w leżeniu

Ćw.1

- **Cel:** wzmocnienie mięśni k.d.
- **Pozycja wyjściowa:**
 - leżenie tyłem, k.d. ustawione wzdłuż tułowia naprzeciw drabinek. Taśma Thera-Band ufiksowana na kostkach i na drabince
- **Ruch:**
 - (1-2) zgięcie k.d. w stawie biodrowym i kolanowym
 - zgięcie k.g. do 180° i przyciąganie k.d. do klatki piersiowej do momentu, w którym jest to możliwe
 - powrót do pozycji wyjściowej – to samo druga strona
 - czas: 2 tury po 20 powtórzeń, po każdej turze 15 s przerwy
 - charakter ćwiczeń: czynno-bierne
- **Uwagi:**
 - należy oddychać podczas wykonywania ćwiczeń
 - zachować symetrię oraz koordynację ruchów

Ćw.2

- **Cel:** wzmacnianie mięśni k.d. oraz rotacja kręgosłupa
- **Pozycja wyjściowa:**
 - leżenie bokiem, k.d. na której leżymy ustawiamy pod głowę, druga kończyna ułożona na wałku. K.d. ufiksowane taśmą
- **Ruch:**
 - odwodzenie kończyny dolnej przeciw oporowi
 - powrót do pozycji wyjściowej
 - zgięcie kończyny dolnej przeciw oporowi z jednoczesną rotacją barku w przeciwną stronę do wykonywanego ruchu
 - powrót do p.w.
 - wyprost kończyny dolnej przeciw oporowi z jednoczesną rotacją barku w przeciwną stronę
 - powrót do p.w.
- **Czas:** 2 tury po 10 powtórzeń, po każdej turze 20 s przerwy
- **Charakter ćwiczeń:** czynno-bierne
- **Uwagi:**
 - należy oddychać podczas wykonywania ćwiczeń
 - zachować symetrię oraz koordynację ruchów
 - nie przekraczać granicy bólu

/oprac. Tomek/

TEMAT: Ćwiczenia na reedukację chodu przy drabinie lub przy ścianie

Ćw.1

- **Cel:** nauczanie przejścia z pozycji siedzącej do stojącej
- **Etap:** właściwa reedukacja chodu
- **P.w.:**
 - siad na piłkę naprzeciw drabinki, kkd odwiedzione na szerokość bioder, stopy na podłożu w odległości ok. 10 cm od drabinki, kkg zgięte w stawie ramiennie-barkowym do kąta prostego, wyprostowane w stawie łokciowym, dłonie na drabinie
- **Ruch:**
 - pacjent wspina się na drabinie przenosząc kkg na coraz wyższe szczeble, równocześnie przechodzi do coraz wyższej pozycji stojącej prostując kkd
 - powrót do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń:** 8 razy
- **Uwagi:**
 - w trakcie ćwiczeń należy zwrócić uwagę na piłkę, by nie przesuwiała się za daleko w tył
 - pacjent powinien zwracać uwagę na prawidłowe odciążenie kończyny chorej

Ćw.2

- **Cel:** wzmocnienie mięśni
- **Etap:** przygotowanie do reedukacji chodu
- **P.w.:**
 - leżenie bokiem z piłką pomiędzy miednicą a ścianą, kończyna dolna tylna wyprostowana w stawie biodrowym i kolanowym, kończyna dolna przednia zgięta w stawie biodrowym i kolanowym spoczywa na niewielkim wałku, kkg przednia zgięta w stawie ramiennie-barkowym i łokciowym lekko odwiedzona obejmuje piłkę
- **Ruch:**
 - pogłębienie zgięcia kończyny dolnej przedniej w stawie biodrowym i kolanowym przeciwko oporowi piłki, kkg przednia przytrzymuje piłkę
 - powrót do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń:** 10 powtórzeń
- **Uwagi:** w czasie ćwiczenia pacjent nie wstrzymuje oddechu

/oprac. Aga/