

Różne ćwiczenia

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 ściągające łopatki , rozciągnięcie mięśni piersiowych ,
 - wzmocnienie mięśni uda . Przybory : laski gimnastyczne Uczestnicy : 2 drużyny
- **P.w. (pozycja wyjściowa) :**
 - klęk prosty
 - Kończyny dolne (kdd) wyprostowane w stawie biodrowym , zgięte pod kątem 90 st. w st. kolanowym , stopy powierzchnią grzbietową zwrócone do podłoża .
 - Kończyny górne(kkg) zgięte do kąta 180 st. w stawie ramiennym i wyprostowane w stawach łokciowych , trzymając zachwytem laskę gimnastyczną .
 - Głowa ustawiona prosto , odległość między zawodnikami na wyciągnięcie ramion , ćwiczący ustawiają się jeden za drugim .
 - **Przebieg ruchu :**
 - Zgięcie kkg do 180 st. z jednoczesnym przeprostem kręgosłupa.
 - Podanie laski następnemu ćwiczącemu tyłem.
 - Ostatni zawodnik wykonuje wyprost kkg i przytrzymanie laski na plecach przy zgiętych do ok.90 st. stawach łokciowych.
 - **Czas:** Ćwiczenie zakończone , kiedy zawodnik , który rozpoczynał grę znajduje się na czole 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 udział dzieci z problemami ze stawami kolanowymi .
 - Ćwiczenie wykonujemy na miękkim podłożu (maty , miękki dywan , koce)
 - **Charakter ćwiczeń :** gra ruchowa

Ćw2 . Startujący samolot

- **Cel ćwiczeń:**
 - pogłębienie lordozy przy plecach płaskich
- **Uczestnicy:**
 - ćwiczenia wykonywane pojedynczo .
- **P.w. (pozycja wyjściowa):**
 - Klęk prosty ze zgięciem w st. Biodrowych i pochyleniem tułowia do przodu , ze zgiętymi kkg do 180 st. i chwytem zachwytem za drabinkę na wys. bioder .
 - Głowa z linią 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 kleku prostego z wyprostowaniem w st. biodrowych . Odwiedzenie kkg do 90 st. – samolot wznosi się nad lotisko.
 - Wykonanie w kleku prostym zgięcia w st. biodrowym i wyprostowanie w st. 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 szer. bioder , stopa zgięta podeszwowo , głowa przedłużeniem tułowia , wzrok skierowany w podłoże ,

kręgosłup wyprostowany . Współwiczający przyjmuje taką samą pozycję jak ćwiczący przed nim , stykając się głowami.

- **Przebieg ruchu :** Krążenie (obwodzenie) głowy ćwiczącego wokół głowy współwiczającego 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 owiedzione na szer. bioder , stopy na podłożu , lekko zgięte w stawach kolanowych . Kkg wzdłuż tułowia , zgięte w stawach łokciowych do 90 st. , w rękach trzymamy piłkę. Kręgosłup wyprostowany , wzrok skierowany przed siebie . Współwiczający przyjmuje taką samą pozycję jak ćwiczący , tyłem do niego , w odl. Przedramion obojga ćwiczących.
- **Przebieg ruchu :**
 - - Rotacja ćwiczącego w lewą stronę , współwiczającego w przeciwną (w prawo) , współwiczający podaje piłkę , ćwiczący odbiera ją – wzrok skierowany jak najbardziej do osoby współwiczającej , wzrok podąża w kierunku rotacji .
 - - Rotacja ćwiczącego na prawą stronę , współwiczający na lewo , ćwiczący podaje piłkę , współwiczający odbiera ją – wzrok skierowany jak najbardziej do osoby współwiczającej .
- **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 . Współwiczający 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 kg umieszczone pod głową tak by palce się nie spletały, łokcie szeroko, kł zgięte w stawach biodrowym i kolanowym, stopami oparte na drabinkach (kolana zgięte do 90st)
- **Przebieg ćwiczenia:**
 - Uniesienie górnej części ciała (tak jak przy brzuskach) i powrót do
- **PW.**
- **Ilość:** Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.

Ćw.7

- **Cel:**
 - Ćwiczenie kształtujące mm pośladków.
- **Pozycja wyjściowa:**
 - Leżenie przodem, oparcie się na przedramionach (łokciach), uniesienie mostka, kł wyprostowane i złączone. Łopatki są opuszczone i cofnięte
- **Przebieg ćwiczenia;**
- Wykonywanie na przemian wymachów raz jedną raz drugą kł.
- **Ilość;**
 - Ćwiczenie powtórzyć po 10 razy na każdą kł.
- **Uwagi:**
 - Kł 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.** KKD Siad na ziemi w trójkącie oparte piętami o krzesło, chwyt kkg podk kolanami za st. nadgarstkowe(zgięte w st ramiennie-barkowych,(z rotacją wewnętrzną) i łokciowych, kkd i kkg lekko odwiedzone
- **Ruch:**
 - próba przywiedzenia ramion do siebie z jednoczesnym oporem kkd(na zewnątrz)-4s
 - rozluźnienie
- **ilość :** powtarzamy 10x
- **Uwagi:** w czasie ćwiczenia pacjent liczy na głos razem z fizjoterapeutą (zapobieganie wstrzymywania 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:**
 - Uniesimy tułów nad podłogę do kątów dolnych łopatek
 - Napieramy dłońmi na siebie
 - Utrzymujemy pozycję przez 4s
 - 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 ramieniowo-barkowych, oparte dłońmi o podłogę
- **Ruch:**
 - Napór KKG w kierunku odwiedzenia horyzontalnego 3s
 - Rozluźnienie
- **Ilość**
 - 10 razy
- **Uwagi**
 - Łopatki i głowa cały czas przylegają do podłogi, wzrok skierowany do góry, pacjent liczy z fizjoterapeutą
- **Cele**

- Wzmocnienie mięśnie piersiowych

/oprac.Monika/

REEDUKACJA POSTURALNA

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
- **Pw.:**
 - leżenie tyłem, kkd zgięte do kąta 90o 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 pw + zgięcie kkd w stawach kolanowych i opuszczenie kkd na podłoże
- **Ilość powtórzeń:** 3 razy po 5 sek. głęboko oddychając, przerwa 10 sek.
- **Uwagi:** nie pogłębiać przyciągania klatki piersiowej do kkd podczas wykonywania ćwiczenia, powrót do pw powinien odbywać się powoli i kontrolowanie

/oprac.Ania/

2.Ćw. kifotyzujące

- **Cel :**
 - powiększenie kifozy piersiowej , rozciągnięcie m. grzbietu
- **P.w.:**
 - leżenie tyłem na macie
 - Kkg odwiedzone w st. ramiennych , zgięte w st. łokciowych , w pronacji , ręce pow. dłoniową zwrócone do potylicy .
 - Kkd wyprostowane , stopa w pozycji zerowej .
- **Przebieg ruchu:**
 - Trójkąt zgięcie kkd , przybliżenie ud do klatki piersiowej .
 - Jednoczesne zgięcie kręgosłupa w odc. piersiowym i szyjnym ; broda do klatki piersiowej.
 - Dotknięcie łokciami kolan i nacisk.
 - Po 3 sek. powrót do p.w.
- **Przeciwwskazania:** powiększona kifoza piersiowa- plecy okrągłe
- **Uwagi:**
 - Nie wstrzymywać oddechu.
- **Charakter ćwiczeń:** ćw. 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
- **Pw:**
 - 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 pw przez wsparcie na przedramionach, potem na dłoniach
- **Ilość powtórzeń:** 3 razy po 5 sek. (5 uciśnięć 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 m. klatki piersiowej , wzmocnienie m. obręczy barkowej
- **Przybory:**
 - taśma Thera-Band
- **Przyrząd:**
 - klęcznik
- **P.w.:**
 - klęk prosty na klęczniku tyłem do drabinek
 - Kkd w trójkącie .
 - Kkg odwiedzone do 180st. w st.ramiennych , wyprostowane w st. łokciowych , w pronacji , ręce nachwytem trzymają naciągniętą taśmę .
 - Głowa na przedłużeniu tułowia .
- **Przebieg ruchu:**
 - Zgięcie w st. biodrowych , pochylenie tułowia do przodu .
 - Kkg ruch przeciw oporowi taśmy , zgięcie w st. ramiennych . po 5sek. 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 , zgięte w stawie łokciowym, przedramię oparte o piłkę.
 - Piłka ułożona z boku ciała po stronie lewej. Kończyna górna prawa oparta o podłogę.
- **Przebieg ruchu :**
 - 1-toczenie piłki w kierunku klatki piersiowej (rotacja wewnętrzna kkg.
 - 2-powrót do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń:** 2 sety 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:**
 - 1-uniesienie woreczka, wznos kończyny górnej lewej bokiem, prawa kończyna oparta o podłogę
 - 2-podanie woreczka
 - 3-powrót do pozycji wyjściowej
- **Uwagi:**
 - podczas ćwiczeń plecy ćwiczącego powinny być wyprostowane
 - stabilizacja miednicy
 - stabilizacja pleców prze podparcie

/oprac. Ewa/

Ćw. 3

- **Wada:**
 - skolioza prawostronna (trzony kręgów zrotowane w prawą stronę w odc. piersiowym ; garb po prawej stronie)
- **Cel:**
 - rozciągnięcie m. Przykurczonych po prawej stronie , derotacja kręgów piersiowych.

- **Przybory :**
 - drabinki , taśma Thera-Band
- **P.w. :**
 - stanie tyłem do drabinki
 - kkg zgięte w st.łokciowych , odwiedzone w st. ramiennych , taśma ufiksowana wokół drabinki na wys. szyi , ręce w supinacji , trzymają nachwytem taśmę
- **Przebieg ruchu:**
 - rotacja tułowia w lewą stronę z jednoczesnym wyprostem prawej kg . kierując w dół
- **Ilość:** 10razy-3 sety

Ćw. 4

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

Ćw. 5

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

/oprac.Monika/

Ćw.6

- **Pozycja wyjściowa:**
- Siad na krześle k d na szerokości bioder i partę na podłodze. Stabilizacja miednicy. K.g lewa zgięta do 180 stopni prawa odwiedzona do 90 stopni i zgięta w stawie łokciowym około 90 stopni. Ćwiczący w tej pozycji trzyma laske gimnastyczną, która jest ufiksowana poza dłońmi taśmą.Taśma jest przywiązana do drobinek.odległość ćwiczącego od drabinek zależy od oporu jaki chcemy otrzymać.
- **Ruch:**
 - (1-2-3)- rotacja obręczy barkowej w stronę k.g zgiętej do 180 stopni
 - 4- powrót do pozycji wyjściowej, i zmiana ustawienia k.g
 - (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 ćw:** czynno biernie
- **Uwagi:**
 - Nie wolno wstrzymywać oddechu
 - Uważać by została zachowana stabilizacja
 - Nie odrywamy stóp do 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 kd w stawie biodrowym i kolanowym
 - przywodzenie kd 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 na odwrót)
 - 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 ułożony płaska deska lub inny przedmiot by dodatkowo stymulować elongację tułowia i kręgosłupa- dotykane przez ćwiczącego głową deseczki.
- **Przebieg ćwiczenia:**
 - Naprzemiennie – raz w prawą raz w lewą stronę – ruchy kg. z laską. Kontrola wzrokowa by laska była równolegle do podłoża, kg 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 głową na wysokości barków
- **ruchu :** 1-przejscie do pozycji stojącej z jednoczesnym wyprostem kończyn górnych w gore i w przód 2-powrot 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 cw. 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 przytrzymują ją przy ścianie, kończyny górne luźno zwisają wzdłuż tułowia
 - ruchu : 1-docisnienie piłki do ściany z jednoczesnym ściąganiem łopatek 2-powrot do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń :** 10 razy
- **Uwagi :**
 - w trakcie cw. nie wolno wstrzymywać oddechu

/oprac. Aga/

TEMAT: Ćwiczenia w kłęku

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 kd do przodu z równoczesnym wysuwaniem (wypychaniem) przeciwnego barku do przodu (przy wypchnięciu barku zgina się kg 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 kd do tułowia przeciwstawiając się oporowi taśmy
 - Powrót do pozycji wyjściowej
 - Ruch prostowania kd w stawie biodrowym przeciwstawiając się oporowi taśmy
 - Powrót do pozycji wyjściowej
 - Ruch odwodzenia kd w stawie biodrowym przeciwdziałając oporowi taśmy
 - Taki sam przebieg ćwiczenia w drugiej kd
- Ćwiczenie powtórzyć 10 razy na każdą kd.
- **Uwagi:** W trakcie wykonywania ćwiczenia należy kontrolować aby kręgosłup był prosty, nie rotować, nie odchyłać 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 zew bok podudzia następnie krzyżujemy do tyłu od stawów kolanowych. Taśmę wychodzącą po wewnętrznej stronie ud chwytamy do rąk w taki sposób, by taśma z kd prawej znalazła się w lewej ręce.
- **Ruch:**
 - zgięcie kd prawej w stawie biodrowym i kolanowym (w taki sposób jakby chciano wykonać krok), jednocześnie rotacja obręczy barkowej i zgięcie kg 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 kd
- **Charakter ćwiczenia:** ćwiczenie statycznie -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 stopni 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.g 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 d. przeciw oporowi z jednoczesną rotacją barku w przeciwną stronę do wykonywanego ruchu
 - powrót do p.w
 - wyproś k.d przeciw oporowi z jednoczesną rotacją barku w przeciwną stronę. (6) 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 drabince lub przy ścianie

Ćw.1

- **Cel:** nauczenie przejścia z pozycji siedzącej do stojącej
- **Etap :** właściwa reedukacja chodu
- **P.w:** siad na piłce na przeciwko drabinki, kkd odwiedzone na szerokość bioder, stopy na podłożu w odległości ok 10 cm od drabinki, kkg zgięte w stawie ramienno-barkowym do kąta prostego, wyprostowane w stawie łokciowym, dłonie na drabince
- **ruchu :**
 - 1-pacjent wspina się na drabince przenosząc kkg na coraz wyższe szczeble równocześnie przechodzi do coraz wyższej pozycji stojącej prostując kkd
 - 2-powrót do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń :** 8 razy
- **Uwagi :**
 - w trakcie cw.należy zwrócić uwagę na piłkę by nie przesunęła 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, kd tylna wyprostowana w stawie biodrowym i kolanowym, kd przednia zgięta w stawie biodrowym i kolanowym spoczywa na niewielkim wałku, kg przednia zgięta w stawie ramienno-barkowym i łokciowym lekko odwiedzona obejmuje piłkę
- **ruchu :**
 - 1-pogłębienie zgięcia kd przedniej w stawie biodrowym i kolanowym przeciwko oporowi piłki, kg przednia przytrzymuje piłkę
 - 2-powrót do pozycji wyjściowej
- **Ilość powtórzeń :** 10 powtórzeń
- **Uwagi :** w czasie ćwiczenia pacjent nie wstrzymuje oddechu

/oprac. Aga/