

PROGRAM PROFILAKTYKI PRZEWLEKŁYCH BÓLÓW KRĘGOSŁUPA

ĆWICZENIA OGÓLNOKONDYCYJNE I STABILIZUJĄCE ODCINEK LĘDŹWIOWY

Przyrządy: mata, piłka gimnastyczna, taśma

- 1) Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, stopy podparte na piłce gimnastycznej, stawy kolanowe wyprostowane, palce stóp skierowane na siebie.
Ruch: przyciągnięcie zgiętych w stawach kolanowych kończyn dolnych do klatki piersiowej, powrót do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch 20 razy.
- 2) Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, stopy podparte na piłce gimnastycznej, stawy kolanowe wyprostowane, palce stóp skierowane na siebie.
Ruch: aktywacja m. poprzecznego brzucha, napięcie m. pośladkowych i uniesienie bioder w górę. Utrzymaj pozycję 5 sekund, powoli rozluźnij. Powrót do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch 20 razy.
- 3) Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, stopy podparte na piłce gimnastycznej, stawy kolanowe wyprostowane, palce stóp skierowane na siebie.
Ruch: aktywacja m. poprzecznego brzucha, napięcie m. pośladkowych i uniesienie bioder w górę oraz oderwanie od piłki wyprostowanej w stawie kolanowym kończyny górnej na 3 sekundy. Powrót do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch 10 razy dla każdej nogi.
- 4) Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, stopy podparte na piłce gimnastycznej, stawy kolanowe wyprostowane, palce stóp skierowane na siebie, taśma zawiązana wokół stawów skokowych.
Ruch: uniesienie stopy na kilka centymetrów w górę i odwiedzenie do boku na szerokość piłki. Utrzymaj 3 sekundy, następnie wróć do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch 10 razy dla każdej nogi.
- 5) Pozycja wyjściowa: siad na piłce, stawy biodrowe i kolanowe w zgięciu 90°, stopy płasko na macie, ręce na biodrach.
Ruch: "kołysanie" biodrami - przodo i tyłopochylenie miednicy.
- 6) Pozycja wyjściowa: siad na piłce, stawy biodrowe i kolanowe w zgięciu 90°, stopy płasko na macie, ręce odwiedzone do boku.
Ruch: skłon boczny w prawą stronę, ręka sięga do maty po prawej stronie piłki. Mięśnie brzucha aktywne, starają się utrzymać stabilną pozycję siadu na piłce.
Powtórz ruch po 10 razy na stronę.
- 7) Pozycja wyjściowa: siad na piłce, stawy biodrowe i kolanowe w zgięciu 90°, stopy płasko na macie, ręce odwiedzone do boku.
Ruch: stabilnie siedź na piłce, dociskaj stopy do podłoża. Ręce wykonują ruch sięgania do boku.
Uwaga: nie skręcaj tułowia!
Powtórz ruch po 10 razy na stronę.
- 8) Pozycja wyjściowa: siad na piłce, stawy biodrowe i kolanowe w zgięciu 90°, stopy płasko na macie, ręce na biodrach.
Ruch: palce stopy prawej skierowane na siebie, pogłęb zgięcie stawu biodrowego i utrzymaj przez 3 sekundy. Powrót do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch po 10 razy na stronę.

- 9) Pozycja wyjściowa: siad na piłce, stawy biodrowe i kolanowe w zgięciu 90°, stopy płasko na macie, taśma pod lewą stopą, drugi koniec taśmy w prawej ręce.
Ruch: aktywnie dociskaj i promień stopy lewej, prawa ręka rozciąga taśmę po skosie w górę, kciuk prowadzi ruch - patrz za ręką. Na wydechu powrót do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch po 10 razy na stronę.
- 10) Pozycja wyjściowa: siad na piłce, stawy biodrowe i kolanowe w zgięciu 90°, stopy płasko na macie, taśma opleciona wokół nadgarstków, stawy łokciowe blisko ciała.
Ruch: ściągnij łopatki, przedramiona odwiedzone na zewnątrz.
Powtórz ruch 15 razy.
- 11) Pozycja wyjściowa: pozycja pompki z nogami (stopy i piszczele) na piłce gimnastycznej. W tej pozycji utrzymaj ciało w linii prostej.
Ruch: napnij brzuch a następnie przyciągnij kolana do klatki piersiowej.
Powtórz ruch 15 razy.
- 12) Pozycja wyjściowa: stanie tyłem do ściany, piłka gimnastyczna między plecami a ścianą. Przesuń stopy przed biodra, ręce wyprostowane przed sobą.
Ruch: utrzymując stały kontakt z piłką wykonaj bardzo powolny przysiad do momentu, kiedy uda będą równoległe do podłogi – aktywnie trzymaj napięcie brzucha. Wróć do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch 10 razy.

Materiał opracowany przez fizjoterapeutów Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji