

PROGRAM PROFILAKTYKI PRZEWLEKŁYCH BÓLÓW KRĘGOSŁUPA ZESTAW ĆWICZEŃ – DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE ODCINKA LĘDŹWIOWEGO

Cel: profilaktyka – zapobieganie występowaniu lub redukcja dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowego, kształtowanie prawidłowej postawy ciała

Przyrządy: mata, piłka gimnastyczna, taśma

Obszar pracy :

- 1) mm. poprzeczny brzucha
- 2) m. wielodzielny
- 3) m. skośny wewnętrzny brzucha
- 4) m. pośladkowy średni i wielki
- 5) m. biodrowo – lędźwiowy

Uwaga!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń naucz pacjenta aktywować i prawidłowo napinać mięsień poprzeczny brzucha.

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, ramiona na wysokości barków, stopy na palcach, kąt prosty w stawach biodrowych i kolanowych.

- 1) Ruch: wyprostuj prawe ramię i lewą nogę tak, aby obie strony były przedłużeniem tułowia.

Utrzymaj napięcie brzucha, zatrzymaj pozycję na 4 sekundy a następnie zmień strony.

Powtórz po 10 razy na każdą stronę.

- 2) Ruch: jednocześnie zbliż prawy łokieć i lewe kolano tak by spotkały się na wysokości pępka.

Odstaw do pozycji wyjściowej

Powtórz po 10 razy na każdą stronę.

- 3) Ruch: “koci grzbiet”

Głowa zgina się swobodnie do klatki piersiowej, plecy zaokrąglają się robiąc wydech.

Powtórz ruch 15 razy.

- 4) Ruch: wyprost horyzontalny stawu ramiennego jednostronnie, zgięcie w stawie łokciowym, ściągnięcie łopatki.

Powtórz ruch po 10 razy na każdą stronę.

- 5) Ruch: stopy uniesione, rotacja kończyn dolnych na bok prawy i lewy, naprzemiennie.

Powtórz po 10 razy na każdą stronę.

- 6) Ukłon japoński

Usiądź na piętach, stopy złączone a kolana szeroko, przejdź dłońmi do przodu, wyciągnij wyprostowane ramiona w górę i oprzyj czoło na macie. Zatrzymaj tę pozycję na około 60 sekund głęboko oddychając.

7) Ukłon japoński ze zgięciem bocznym kręgosłupa

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z nogami ugiętymi w stawach kolanowych, stopy płasko.

1) Ruch: zaciśnięcie mm. pośladkowych, uniesienie bioder do góry – kontrola położenia kolców biodrowych przednich górnych - utrzymanie pozycji przez 5 sekund, następnie rozluźnienie.

Powtórz ruch 15 razy.

2) Ruch: prawe kolano przyciągnięte do klatki piersiowej, lewa ręka na prawym udzie, broda skierowana do mostka. Na wydechu wciśnij rękę w udo 40 % swojej siły, następnie rozluźnij.

Powtórz po 10 razy na każdą stronę.

3) Ruch: ręce wzdłuż tułowia, głowa uniesiona, skierowana brodą do mostka, aktywnie napięty m. poprzeczny brzucha, prawa ręka sięga do prawej pięty, lewa ręka sięga do lewej pięty.

Powtórz ruch po 10 razy na każdą stronę.

4) Ruch: splecione ręce, wyprostowane w stawach łokciowych wyciągnij w górę, brodę kieruj do mostka, staraj się aktywnie napiąć m. brzucha i przykleić odcinek lędźwiowy do maty.

Powtórz ruch 15 razy.

5) Taśma elastyczna zawiązana nad stawem kolanowym, ręce wyprostowane, odwiedzone od tułowia
Ruch: aktywuj m. poprzeczny brzucha, unieś biodra do góry, rozciągnij gumę na zewnątrz, przytrzymaj 2 sekundy. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch 15 razy.

Material opracowany przez fizjoterapeutów Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji