

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

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

Przyrządy: mata, piłka gimnastyczna, taśma

Obszar pracy:

- 1) mm. podpotyliczne
- 2) m. dźwigacz łopatki
- 3) m. czworoboczny
- 4) mm. pochyłe
- 5) m. mostkowo-obojętkowo-sutkowy
- 6) m. piersiowy większy i mniejszy

Grupa pacjentów: osoby pracujące w pozycji siedzącej, przy komputerze.

Część I – wstępne rozgrzanie, fizjologiczne ruchy głowy

Pozycja wyjściowa: siad na krześle, łopatki ściągnięte, rękę wzdłuż ciała.

- 1) Ruch: zgięcie boczne odcinka c w prawą stronę – głowa do barku.
- 2) Ruch: zgięcie boczne odcinka c w lewą stronę – głowa do barku.

Wskazówka: nie unosz kończyny górnej podczas ruchu.

- 3) Ruch: zgięcie i wyprost odcinka c.

Wskazówka: podczas ruchu głowy w tył patrz za siebie.

Każde z ćwiczeń powtórz 10 razy.

Część II – poizometryczna relaksacja mięśni

Pozycja wyjściowa: siad na krześle, łopatki ściągnięte, lewa ręka trzyma krzesło podchwytem, obniżając bark po stronie ćwiczonej i stabilizując pozycję.

- 1) Ruch: skłon boczny głowy w prawą stronę, rotacja głowy w lewą stronę.

Wykonaj wychylenie tułowia w prawą stronę przez 30 sekund utrzymując głowę w ustalonej pozycji, następnie wróć do pw.

Rozluźnij 8 sekund, następnie powtórz wychylenie tułowia przez 30 sekund.

Powtórz ruch 3 razy.

- 2) Ruch: skłon boczny głowy w prawą stronę, rotacja głowy w prawą stronę “zagłądanie pod pachę”.

Wykonaj wychylenie tułowia w prawą stronę przez 30 sekund, utrzymując głowę w ustalonej pozycji, następnie wróć do pw.

Rozluźnij 8 sekund, następnie powtórz wychylenie tułowia przez 30 sekund.

Powtórz ruch 3 razy.

Część III – mięśnie podpotyliczne

Pozycja wyjściowa: siad na piłce gimnastycznej tyłem do ściany, łopatki i potylicy przyklejone do ściany.

1) Ręce podparte na udach, broda cofnięta (retrakcja głowy).

Ruch: delikatnie wciśnięcie potylicy w ścianę, na 20 % siły.

Utrzymaj 5 sekund, rozluźnij.

Powtórz 10 razy.

2) Taśma elastyczna opleciona na potylicy, ręce trzymają końce taśmy na wysokości stawów ramiennych, broda cofnięta.

Ruch: pociągnięcie taśmy tak by była nieruchoma na potylicy.

Utrzymaj 5 sekund, rozluźnij.

Powtórz 10 razy.

3) Ręce specione na szyi, łokcie blisko na wysokości stawów ramiennych.

Ruch: na wdechu wykonaj przeprost odcinka piersiowego – wypchnij mostek do przodu.

Powtórz 10 razy.

Część IV - obręcz barkowa

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach.

1) Ręce odwiedzone w stawach ramiennych, zgięcie stawu łokciowego - 90°, skierowane w dół.

Ruch: na wdechu uniesienie rąk w górę, powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch 10 razy.

2) Ręce odwiedzone w stawach ramiennych, zgięcie stawu łokciowego 90°, prawa ręka skierowana ku górze, lewa ręka w dół.

Ruch: równoczesny skręt głowy w stronę ręki ułożonej ku górze, a potem zmiana ułożenia rąk.

Zasada: patrzymy zawsze na rękę skierowaną ku górze.

Powtórz ruch 10 razy.

3) Ręce wyprostowane w stawach łokciowych skierowane ku górze.

Ruch: naprzemienne wysuwanie rąk w kierunku sufitu.

Powtórz ruch 10 razy na każdą stronę.

4) Ręce proste wzdłuż tułowia, głowa w retrakcji.

Na swobodnym długim wydechu zsuwamy ręce w kierunku kolan

Powtórz ruch 10 razy.

Material opracowany przez fizjoterapeutów Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji