

PROGRAM PROFILAKTYKI PRZEWLEKŁYCH BÓLÓW KRĘGOSŁUPA KONSPEKT ĆWICZEŃ – PRACA STOJĄCA

Cel: profilaktyka – zapobieganie występowaniu lub redukcja dolegliwości bólowych kręgosłupa, kształtowanie prawidłowej postawy ciała podczas długiego stania

Przyrządy : mata, piłka gimnastyczna, taśma

Obszar pracy:

- 1) m. poprzeczny brzucha
 - 2) m. skośny wewnętrzny
 - 3) grupa kulszowo – goleniowa
 - 4) m. czworogłowy uda
 - 5) mm. obręczy barkowej
 - 6) m. czworoboczny
- Pozycja wyjściowa: siedzenie na piłce gimnastycznej, stawy biodrowe i kolanowe zgięte do 90°, stopy płasko.
Wskazówka: piłkę możesz zamienić na krzesło.
- 1) Ruch: elastyczną taśmę trzymaj napiętą w obu rękach, łokcie blisko ciała, m. brzucha aktywne. Rotujesz ciało w prawą stronę, wracasz do punktu wyjścia, rotujesz ciało w lewą stronę, wracasz do pozycji wyjściowej.
Powtórz 10 razy na każdą stronę.
 - 2) Ruch: elastyczna taśma zaczepiona płasko pod stopami, chwytasz końce taśmy, łopatki ściągnięte, m. brzucha aktywne. Wykonaj ruch wznosu rąk wyprostowanych w stawach łokciowych do linii barków, delikatnie, nie gubiąc napięcia. Wróć do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch 15 razy.
 - 3) Ruch: elastyczna taśma zaczepiona płasko pod stopami, chwytasz skrzyżowane końce taśmy, m. brzucha aktywne. Wykonaj ruch uniesienia i odwiedzenia rąk zgiętych w stawach łokciowych równoległe do podłogi, maksymalnie do linii barków, ściągnij łopatki do kręgosłupa, nie gubiąc napięcia taśmy wróć do pozycji wyjściowej.
Powtórz ruch 15 razy.
 - 4) Ręce ułożone w pozycji “agrafki”, m. brzuch aktywne. Prawa ręka na wysokości potylicy, lewa ręka na wysokości kości krzyżowej, elastyczna taśma w rękach.
Ruch: Lewa ręka stabilizuje pozycję. Prawą ręką wyciągnij taśmę w górę do wyprostowania stawu łokciowego. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.
Powtórz 10 razy na każdą stronę.
 - 5) Splecione ręce, wyprostowane w stawach łokciowych, m. brzucha aktywne, dociskaj stopy do podłoża.
Ruch: wykonaj wychylenie w przód, przenosząc środek ciężkości ciała do przodu, staraj się by głowa była cofnięta, w osi kręgosłupa. Wróć do pozycji wyjściowej
Powtórz ruch 15 razy.

- Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem na macie, stawy biodrowe i kolanowe zgięte do kąta 90°, taśma związana na wysokości stawów kolanowych
- 6) Ruch: unieś górną nogę, tak by poczuć napięcie taśmy, przytrzymaj 2 sekundy, wróć do pozycji wyjściowej. Zwróć uwagę by odcinek lędźwiowy kręgosłupa był nieruchomy, a m. brzucha aktywne. Powtórz 10 razy na stronę
- Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem na lewej stronie, lewa kończyna dolna wyprostowana, staw biodrowy i kolanowy prawy zgięte do 90°, kolano prawe dociska taśmę elastyczną do maty. Głowa podparta na lewej ręce, prawa ręka trzyma koniec taśmy elastycznej.
- 7) Ruch: Na wdechu rozciągnij taśmę w górę po skosie, patrząc za ręką, wydychając powietrze wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy na stronę
- Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach i palcach stóp, utrzymaj naturalne krzywizny kręgosłupa, głowa patrzy na matę.
- 8) Ruch: Utrzymaj napięcie mm. brzucha i pośladków przez 30 sekund. Pamiętaj aby głowa, linia barków i pośladki znajdowały się w jednej płaszczyźnie. Powtórz ruch 10 razy.
- Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, stawy biodrowe i kolanowe zgięte do 90°, taśma w obu rękach.
- 9) Ruch: Wykonaj uniesienie ręki prawej w górę do linii barków, wróć do podporu, a następnie wykonaj odwiedzenie do boku równoległe do maty, wróć do podporu. Powtórz 10 razy na stronę
- Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, miednica spoczywa na macie, stopy ustawione na palcach.
- 10) Ruch: Wykonaj wyprost stawów biodrowych i kolanowych, utrzymując pozycję wyjściową. Przytrzymaj napięcie mięśni przez 5 sekund. Powtórz 10 razy.
- Pozycja wyjściowa: Klęk podparty jednonóż, lewa noga wykrocza, stopa dociska taśmę. Prawa noga zakrocza wyprostowana w stawie kolanowym ustawiona płasko na macie. Prawa ręka zgięta w stawie łokciowym trzyma drugi koniec taśmy. Stabilna postawa, m. poprzeczny brzucha aktywny. Obręcz barkowa i biodrowa w jednej płaszczyźnie.
- 11) Ruch: Wykonaj ruch rozciągnięcia taśmy do tyłu utrzymując zgięcie w stawie łokciowym, zbliż prawą łopatkę do kręgosłupa. Powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy na każdą stronę.
- Pozycja wyjściowa: Klęk podparty jednonóż, lewa noga wykrocza, staw kolanowy nad stawem skokowym. Prawa noga zakrocza wyprostowana w stawie kolanowym, ustawiona płasko na macie. Stabilna postawa, m. poprzeczny brzucha aktywny. Obręcz barkowa i biodrowa w jednej płaszczyźnie, ręce na biodrach.
- 12) Ruch: Wykonaj przysiad jednonóż dociskając palucha, palec V i piętę stopy lewej do maty. Stopa prawa przenosi obciążenie na palce, pięta prawa unosi się. Powtórz 10 razy na każdą stronę.

- Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy płasko na macie.
- 13) Ruch: Unieś wyprostowaną w stawie kolanowym nogę lewą i obejmij ją rękami pod kolanem stabilizując staw. Palce stopy lewej skieruj na siebie. Aktywne mięśnie brzucha stabilizują odcinek lędźwiowy. Głowa w retrakcji leży na macie. Utrzymaj rozciągnięcie przez 10 sekund, a następnie zmień stronę.
Powtórz 10 razy na każdą stronę.
- Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy płasko na macie.
- 14) Ruch: Unieś zgiętą do 90° w stawie kolanowym nogę lewą i połóż ręce na lewym udzie. Następnie z oporem 40% swojej siły wciśnij ręce w udo nie gubiąc pozycji, palce stopy lewej skieruj na siebie. Aktywne mięśnie brzucha stabilizują odcinek lędźwiowy. Głowa w retrakcji leży na macie. Utrzymaj napięcie przez 8 sekund, następnie zmień stronę.
Powtórz 10 razy na każdą stronę.

Material opracowany przez fizjoterapeutów Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji