

Rehabilitacja ruchowa- ćwiczenia

Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach

1. Całe ciało łącznie z rękoma i nogami zegnij do boku i wygnij w „łuk”.
2. Lewą ręką chwyć za nadgarstek prawej ręki.
3. Prawą nogę skrzyżuj nad lewą nogą, zwiększając tym samym zakres wygięcia.
4. Pozycja jw. z maksymalnym wypchnięciem miednicy do boku i przesunięciem kończyn dolnych i górnych w kierunku przeciwnym.

Sposób wykonania.

Lewą dłoń obejmij prawą i ciągnąc do siebie, pogłębiaj zgięcie górnej części tułowia w lewo. Obie kończyny przesuwaj w lewo. Na koniec, gdy wykonasz już ruch w możliwie jak największym zakresie, prawa noga skrzyżuje się nad lewą. W pozycji rozciągnięcia staraj się spokojnie i miarowo oddychać. Po kilku spokojnych, głębokich oddechach możesz spróbować powrócić do pogłębiania wychylenia w bok, poruszając kończynami ponownie w lewo. Wytrzymaj kilkadziesiąt sekund w maksymalnej pozycji końcowej, a następnie powróć do pozycji umożliwiającej pełne rozluźnienie.

Powtórzenia po 30 s.

Ilość powtórzeń 2x każdą na stronę

Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej

1. Pozycja leżąca na boku. Wyprostuj nogę leżącą na podłodze.
2. Drugą, leżącą wyżej, zegnij w stawach biodrowym i kolanowym pod kątem 90o.
3. Kolano oprzyj przed tułowiem na podłodze i stabilizuj dodatkowo ręką.
4. Pod zebra, dla zwiększenia intensywności rozciągania, podłóż miękką matę, poduszkę („jasiek”) lub mały zrolowany ręcznik.
5. Wyprostuj położoną wyżej rękę do góry i na skos (patrz kierunek strzałek).
6. Głowę skreć w kierunku obrotu tułowia.
7. Pozycja jw. Pogłębiaj do momentu pojawienia się silnego uczucia rozciągania i/lub końcowego zakresu ruchu rotacji kręgosłupa. Nogi pozostaw nieruchome.

Sposób wykonania.

Powoli przemieszczaj w kierunku podłogi położony na górze staw barkowy oraz rozciągając go przekątnej do góry i w skos rękę (w prezentowanym przypadku powoduje to rotację w prawo całego kręgosłupa). Podczas wydechu położony wyżej bark porusza się stopniowo w kierunku podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

1. Pw. leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, kończyny dolne w trójzgięciu
R- wciskanie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym w podłogę z równoczesnym napięciem mięśni brzucha, wytrzymać 10s., liczymy do 10 na głos
2. Pw. leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, kończyny dolne w trójzgięciu,
R- rodzic spycha kolana raz na prawą, raz na lewą stronę (dziecko próbuje utrzymać kolana bez ruchu przez 10s.), zabawa do 10 wygranych
3. Pw. klęk podparty
R- prawe kolano dociągamy do prawego łokcia 20x(następnie lewe kolano do lewego łokcia)
4. Pw. klęk podparty
R- prawe kolano dociągamy do lewego łokcia 20x(następnie lewe kolano do prawego łokcia)
5. Pw. leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, kończyny dolne w trójzgięciu
R- chwytamy stopami woreczek i przekładamy za głowę 20x
6. Pw. siad ugięty przed wiaderkiem.
R- chwytamy stopami piłkę i staramy się trafić piłkę do wiaderka 10x

Ćwiczenia równoważne

1. Pw. klęk podparty.
R- zginamy prawą kończynę górną i utrzymujemy ją przez 30s.(następnie lewą kończynę górną)
2. Pw. klęk podparty.
R- prostujemy prawą kończynę dolną i utrzymujemy ją przez 30s. (następnie prawą kończynę dolną)
3. Pw. klęk podparty.
R- zginamy lewą kończynę górną i prostujemy prawą kończynę dolną, utrzymujemy je przez 30s. (następnie prawą kończynę górną i lewą kończynę dolną)
4. Pw. stanie przed linią
R- chodzenie po linii stopa za stopą, ramiona w bok
5. Jaskółka- stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu i jednocześnie wyciągnij jedną nogę do tyłu. Dla lepszej równowagi rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równoległe do podłoża. Wytrzymaj ok. 6 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę.

Ćwiczenia propriocepcji kończyn dolnych:

- wciskanie pięty w materac,
- chodzenie na piętach,
- wciskanie piłki w ścianę,
- turlanie piłki stopami po ścianie w różnych kierunkach,
- kopanie piłki piętą do tyłu.

Gry i zabawy ruchowe:

- z piłką do nogi (kopanie piłki, strzelanie do bramki, w pachołki, podawanie do koleżanki wewnętrzną krawędzią stopy piłki po ziemi, podbijanie piłki wewnętrzną stroną stopy),
- z piłką do kosza (podawanie piłki oburącz, naprzemiennie prawą i lewą ręką po podłodze, górą, kozłem, ćwiczenia chwytania piłki oburącz, rzucanie piłki w pachołki, kręgle do kosza),
- woreczki (ćwiczenia wysklepienia stóp, przekładanie woreczków z materaca na materac, do hula-hop, szarf, trafianie woreczkami rękoma do wiader, szarf, hula-hop)
- laski gimnastyczne(próbowanie podniesienia laski stopami i utrzymanie jej 30s., skakanie przez laski gimnastyczne obunóż)

We wszystkich ćwiczeniach pamiętajmy o utrzymaniu prawidłowej postawy ciała!!!