

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA PACJENTÓW Z ZESPOŁEM BÓLOWYM SZYJNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA*

- W leczeniu schorzeń kręgosłupa zaleca się terapię farmakologiczną stosując leki przeciwzapalne i przeciwbólowe, jak również fizykoterapię z użyciem prądów interferencyjnych, pola magnetycznego, ultradźwięków.
- W leczeniu zachowawczym stosuje się również kinezyterapię, czyli ćwiczenia lecznicze. Szczególną uwagę poświęca się nauce poprawnego wykonywania czynności dnia codziennego zarówno w pracy, jak i w domu.
- Leczenie bólów kręgosłupa musi być kompleksowe i wynika z istoty choroby oraz powikłań, jakie jej towarzyszą.
- Do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, by ustalić program ćwiczeń dostosowany do jego stanu funkcjonalnego. Nie istnieje jeden uniwersalny schemat postępowania u pacjenta z dolegliwościami ze strony kręgosłupa.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO WYKONYWANIA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI:

1. Utrzymuj proste plecy.
2. Siedzenie- jako czynność bardziej szkodzi kręgosłupowi niż stanie czy chodzenie.
3. Nie garb się!
4. Nie zakładaj „nogi na nogę”.
5. Chodząc bądź zawsze wyprostowany. Używaj schodów- to dobry trening dla mięśni nóg i kręgosłupa.
6. Schylając się, dźwigając ciężar- uginaj nogi w kolanach, utrzymuj proste plecy. Obciążaj równo obie ręce.

Prezentowane ćwiczenia nie stanowią uniwersalnej recepty na likwidowanie objawów bólowych kręgosłupa, jednakże działają profilaktycznie, poprawiają funkcjonowanie mięśni i podnoszą sprawność ogólną.

Pamiętaj:

- Ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.
- Czas wykonywania ćwiczeń wynosi około 20 minut, zaleca się, aby każde ćwiczenie było powtórzone 3-5 razy.
- Najlepsze efekty uzyskuje się ćwicząc regularnie- codziennie.

ROZGRZEWKA

ĆWICZENIA ZMNIEJSZAJĄCE SZTYWNOŚĆ, ROZLUŹNIAJĄCE STRUKTURY ELASTYCZNE KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

ĆW. 1 Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty.
- Kręgosłup w pozycji neutralnej.
- Brzuch wciągnięty.
- Unieś głowę- wdech.
- Opuść głowę- wydech.

ĆW. 2 Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty.
- Kręgosłup w pozycji neutralnej.
- Brzuch wciągnięty.
- Unieś głowę, ściągnij łopatki, wyprostuj plecy- wdech.
- Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet”- wydech.

ĆW. 3 Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty.
- Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy- wdech.
- Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód „ukłon japoński”- wydech.

ĆW. 4 Pozycja wyjściowa:

- Klęk podparty.
- Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył- wdech.
- Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie.
- Dotknij prawym łokciem do lewego kolana- wydech. Powrót do klęku.
- Wyciągnij lewą rękę w przód, prawą nogę w tył- wdech.
- Zegnij prawą nogę w kolanie, lewą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie.
- Dotknij lewym łokciem do prawego kolana- wydech.

ĆW. 5 Pozycja wyjściowa:

- Klęk na lewym kolanie. Obie ręce oparte na prawym kolanie.
- Przesuń biodra w przód i dół. Kończąco pozycję utrzymaj 30 sekund.
- Klęk na prawym kolanie. Obie ręce oparte na lewym kolanie.
- Przesuń biodra w przód i dół. Kończąco pozycję utrzymaj 30 sekund. Oddychaj regularnie.

ĆW. 6 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu.
- Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej.
- Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył.
- Utrzymaj końcową pozycję 30 sekund. Oddychaj regularnie.

ĆW. 7 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, lewa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, prawa noga wyprostowana na materacu.
- Unieś prawą nogę w górę: wyprostowane kolano, stopa zgięta grzbietowo. Kończąco pozycję utrzymaj 30 sekund.

Powrót do pozycji wyjściowej:

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, prawa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, lewa noga wyprostowana na materacu.
- Unieś lewą nogę w górę: kolano wyprostowane, stopa zgięta grzbietowo. Kończąco pozycję utrzymaj 30 sekund.

ĆW. 8 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.
- Złącz stopy, rozstaw szeroko kolana, zbliż stopy możliwie najbliżej do tułowia.

ĆW. 9 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.
- Przyciągnij kolana do brzucha, obejmij rękoma i wykonaj ruchy w przód i w tył „kołyska”.

- Informacja opracowana na podstawie ogólnodostępnych materiałów informacyjnych producentów leków. Źródło: ulotki reklamowe, Internet.
- Uwaga- prezentowane ćwiczenia są tylko propozycją postępowania- do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, uwzględniając jego predyspozycje fizyczne i zdrowotne, nie ma uniwersalnego schematu postępowania.

ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW Z ZESPOŁEM BÓLOWYM SZYJNEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA

ĆW. 1 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy proste, ręce oparte na kolanach, stopy oparte na podłodze, broda ściągnięta.
- Wysuń głowę w przód i powrót do pozycji wyjściowej.

ĆW. 2 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy proste, ręce oparte na kolanach, stopy oparte na podłodze, broda ściągnięta.
- Pochyl głowę w przód i powrót do pozycji wyjściowej.

ĆW. 3 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy proste, ręce oparte na kolanach, stopy oparte na podłodze, broda ściągnięta.
- Odchyl głowę w tył i wróć do pozycji wyjściowej.

ĆW. 4 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy proste, ręce splecione na klatce piersiowej, stopy oparte szeroko na podłodze, broda ściągnięta.
- Pochyl głowę w bok, nie unos w górę przeciwległego barku, nie unos brody w górę.

ĆW. 5 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy proste, stopy oparte na podłodze, lewą ręką podchwyc krzesło stabilizując bark po lewej stronie, prawą ręką chwyć za przeciwległe ucho, broda ściągnięta.
- Pociągnij głowę w prawą stronę tak, aby rozciągnąć przeciwległą stronę szyi.
- Nie unos brody, ruch wyraźnie w bok w płaszczyźnie czołowej.

Powrót do pozycji wyjściowej:

- Siad na krześle, plecy proste, stopy oparte na podłodze, prawą ręką podchwyc krzesło stabilizując bark po prawej stronie, lewą ręką chwyć za przeciwległe ucho, broda ściągnięta.
- Pociągnij głowę w lewą stronę tak, aby rozciągnąć przeciwległą stronę szyi. Nie unos brody, ruch wyraźnie w bok w płaszczyźnie czołowej.

ĆW. 6 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy proste, broda ściągnięta, prawa ręka oparta na prawej skroni.
- Naciśnij głowę na rękę, napnij mięśnie szyi, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie unos brody, głowa pozostaje w bezruchu.

Powrót do pozycji wyjściowej:

- Siad na krześle, plecy proste, broda ściągnięta, lewa ręka oparta na lewej skroni.
- Naciśnij głowę na rękę, napnij mięśnie szyi, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie unos brody, głowa pozostaje w bezruchu.

ĆW. 7 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy wyprostowane, broda ściągnięta, obie dłonie splecione na czole.
- Naciśnij rękoma na czoło, napnij mięśnie, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie unos brody, głowa pozostaje w bezruchu.

ĆW. 8 Pozycja wyjściowa:

- Siad na krześle, plecy wyprostowane, broda ściągnięta, obie dłonie splecione na karku.
- Naciśnij głowę na ręce, napnij mięśnie, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie unos brody, głowa pozostaje w bezruchu.

ĆW. 9 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, wciśnij biodra w materac, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.
- Wznies lekko tułów w górę, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

ĆW. 10 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.
- Wznies lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągnij łopatki.
- Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.