

## ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE STAWY KOŃCZYN GÓRNYCH, DOLNYCH\*

STAW BARKOWY	POZYCJA WYJŚCIOWA	ĆWICZENIE
<b>ĆW. 1</b>	Stojąc, mocno oprzeć się jedną dłonią na stole, tułów lekko pochylić do przodu, drugą rękę swobodnie opuścić wzdłuż ciała.	Opuszczoną ręką wykonywać okrężne ruchy najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę; 10 razy.
<b>ĆW. 2</b>	Siedząc na krześle lub stojąc, opuścić ręce wzdłuż tułowia albo oprzeć je na biodrach.	Jednocześnie lub naprzemiennie powoli unosić barki w górę, a następnie swobodnie opuszczać w dół; 10 razy.
<b>ĆW. 3</b>	Siedząc na krześle lub stojąc opuścić ręce wzdłuż tułowia albo oprzeć je na biodrach.	Jednocześnie lub naprzemiennie powoli wysuwać barki do przodu i cofać, z równoczesnym ściąganiem łopatek; 10 razy.

STAW ŁOKCIOWY	POZYCJA WYJŚCIOWA	ĆWICZENIE
<b>ĆW. 1</b>	Siedząc na krześle, położyć przedramię na stole, otwartą dłonią ku górze.	Odwracać dłoń grzbietem do góry i powracać do pozycji wyjściowej; 20 razy.
<b>ĆW. 2</b>	Siedząc na krześle, położyć przedramię ugięte pod kątem 90°C na stole.	Unosić przedramię do pionu, dłoń drugiej ręki powinna naciskać od góry na nadgarstek ręki ćwiczącej, stwarzając opór; 10 razy.
<b>ĆW. 3</b>	Siedząc na krześle, oprzeć łokieć na stole, przedramię ugięte pod kątem 90°C unieść do pionu.	Prostować rękę w stawie łokciowym, kładąc przedramię na stole, dłoń drugiej ręki powinna być podłożona pod rękę ćwiczącą, stwarzając opór; 10 razy.

STAW KOLANOWY	POZYCJA WYJŚCIOWA	ĆWICZENIE
<b>ĆW. 1</b>	Siedząc na krześle, stopy trzymać swobodnie zwieszono.	Naprzemiennie powoli wyprostować kolano prawej i lewej nogi, a następnie luźno opuścić nogę w dół; 10 razy.
<b>ĆW. 2</b>	Leżąc na plecach, zgiąć nogi w stawach kolanowych, obie dłonie podłożyć pod uda.	Naprzemiennie prostować nogi w stawach kolanowych z wytrzymaniem w wyproście przez 10 sekund; 10 razy.
<b>ĆW. 3</b>	Leżąc na brzuchu wyciągnąć ręce wzdłuż tułowia, pod stopy i brzuch podłożyć wałek lub zwinięty koc.	Naprzemiennie zgiąć i wyprostować prawą i lewą nogę w kolanie. Uwaga: należy wykonywać luźne ruchy, bez przyciągania nogi, a przy wyproście uważać, aby nie uderzyć palcami o podłoże; 10 razy.

STAW SKOKOWY	POZYCJA WYJŚCIOWA	ĆWICZENIE
<b>ĆW. 1</b>	Leżąc na plecach ewentualnie siedząc na krześle z luźno opuszczonymi stopami nie dotykającymi podłoża.	Powoli obciągać palce, a następnie przyciągać je do siebie, można wykonywać jednocześnie lub na przemian; 10 razy.
<b>ĆW. 2</b>	Leżąc na plecach lub siedząc na krześle z luźno opuszczonymi stopami.	Wykonywać powolne ruchy prawa i lewą stopą, kierując wewnętrzne brzegi stóp do środka, a następnie boczne brzegi stop na zewnątrz; 10 razy.
<b>ĆW. 3</b>	Leżąc na plecach lub siedząc na krześle z luźno opuszczonymi stopami.	Wykonywać powolne ruchy okrężne prawą i lewą stopą najpierw w prawą, a następnie w lewą stronę jednocześnie lub na przemian; 10 razy.

\* Informacja opracowana na podstawie ogólnodostępnych materiałów informacyjnych producentów leków. Źródło 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.