

ZESTAW ĆWICZEŃ STABILIZUJĄCYCH I WZMACNIAJĄCYCH KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY*

Nie istnieje jeden uniwersalny schemat postępowania u pacjenta z dolegliwościami ze strony kręgosłupa. Do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, by ustalić program ćwiczeń dostosowany do jego stanu funkcjonalnego.

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, ROZŁUŻNIAJĄCE STRUKTURY ELASTYCZNE KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

ĆW. 1 Pozycja wyjściowa:

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

ĆW. 2 Pozycja wyjściowa:

- Kłęk 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:

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

ĆW. 4 Pozycja wyjściowa:

- Kłęk 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 kłęk.
- 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:

- Kłęk na lewym kolanie. Obie ręce oparte na prawym kolanie.
- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund.
- Kłęk na prawym kolanie. Obie ręce oparte na lewym kolanie.
- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą 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. Kończącą 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. Kończącą 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”.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

ĆW. 1 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach.
- Kolana ugięte, stopy oparte na materacu, dłonie schowane pod kręgosłupem.
- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 2 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach.
- Nogi wyprostowane, dłonie schowane pod kręgosłupem.
- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 3 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznieś ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 4 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę i ręce nad materac i wykonaj „rowerek”.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 5 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, lewa noga ugięta nad materacem, prawa noga prosta nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznieś ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej:

- Leżenie na plecach, prawa noga ugięta nad materacem, lewa noga prosta nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznieś ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 6 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce proste splecione za głową.
- Dociśnij plecy do materaca, wznieś głowę i ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 7 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wyprostowane przed sobą, głowa stanowi przedłużenie tułowia, nie przeciągaj brody do mostka.
- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, na przemian wyciągnij wyżej prawą i lewą rękę.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 8 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 9 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na plecach, prawa noga zgięta, pięta oparta na materacu, lewa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej:

- Leżenie na plecach, lewa noga zgięta, pięta oparta na materacu, prawa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.
- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 10 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na boku, dolna ręka pod głowę, górna ręka oparta na materacu, na wysokości klatki piersiowej, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu.
- Wciśnij dolną rękę w materac, napnij mięśnie brzucha, unieś oba kolana zgięte w górę nie odrywając stóp od materaca, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

ĆW. 11 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym.
- Wznies tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej- leżenie na drugim boku:

- Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym.
- Wznies tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 12 Pozycja wyjściowa:

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

ĆW. 13 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.

ĆW. 14 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, biodra wciśnięte w materac, głowa stanowi przedłużenie tułowia.
- Wznies prawą rękę i lewą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.
- Wznies lewą rękę i prawą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

ĆW. 15 Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, oparte przedramiona oraz stopy na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia.
- Wznies tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte.
- Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.