

Twój zestaw ćwiczeń

wydrukuj – ćwicz codziennie

1. PW (pozycja wyjściowa) – w pozycji stojącej, stopy na szerokość bioder
Z wdechem – unieś ramiona (mam tu na myśli całe kończyny górne) bokiem w górę (jak najbliżej w kierunku uszu).
Z wydechem – opuść ramiona bokiem tym samym torem ruchu.

Pamiętaj! Za każdym razem unosząc ramiona w górę **wydłuż kręgosłup czubkiem głowy w górę**. Czubek głowy w naszym rozumieniu znajduje się około 3-4cm w tył od środka głowy. Wyobraź sobie, że z tego miejsca wystaje „antenka”, która wyciąga Cię przez cały czas w górę. Postaraj się odsunąć głowę od miednicy, wykonać autoelongację kręgosłupa. W momencie gdy prawidłowo wydłużysz kręgosłup **Twoja broda cofnie się lekko w tył/do kręgosłupa**.

Postaraj się jednocześnie odpychać mocno stopami od podłoża. Wyprostuj kolana. Zmobilizuj całe ciało.

Powtórz 6-8x

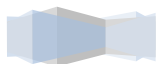
2. PW – w pozycji stojącej, stopy na szerokość bioder
Z wdechem – unieś ramiona przodem w górę (jak najbliżej przy uszach).
Z wydechem – opuść ramiona bokiem i jednocześnie jak najmocniej za siebie.

Opuszczając ramiona **ściągnij łopatki do kręgosłupa**, wypychaj mostek do przodu, otwieraj klatkę piersiową.

Powtórz 6-8x

To samo ćwiczenie powtórz wraz ze wspięciem na palce przy unoszeniu ramion. Opuść pięty na podłogę opuszczając jednocześnie ramiona. **Nie pozwól piętom „uciec” na zewnątrz** – przez cały czas pięty powinny znajdować się w osi lub mogą być skierowane lekko do środka. **Pamiętaj! Napnij głębokie mięśnie stabilizujące poprzez wciągnięcie pępka do kręgosłupa (szczegółowy opis w dalszej części – ćw. 10).**

3. PW – w pozycji stania w rozkroku – kolana lekko zgięte/miękkie
Z wdechem – unieś ramiona bokiem w górę.
Z wydechem – przejdź do skłonu w prawo – podeprzyj prawą dłoń na prawym biodrze, lewą rękę wyciągnij po skosie w prawo i w górę. Wydłuż całą lewą stronę ciała. Zatrzymaj przez 1-2sek.
Z wdechem – wróć do pozycji wyjściowej, opuść ramię.
Z wydechem – powtórz skłon boczny w lewo z zachowaniem tych samych zasad.
Z wydechem – wróć do pozycji wyjściowej, opuść ramię.



Pamiętaj! Głowa przez cały czas trwania ćwiczenia jest przedłużeniem kręgosłupa, broda lekko cofnięta w tył. Wciągaj lekko pępek do kręgosłupa dla lepszej stabilizacji centrum oraz utrzymaj stabilną obręcz biodrową.

Powtórz 6-8x w obie strony

4. PW – w pozycji stojącej, stopy na szerokość bioder

Wdech nosem.

Z wydechem – roluj kręgosłup kręg po kręgu od czubka głowy w dół – przejdź do luźnego skłonu w przód. Ramiona, tułów, głowa zwisają luźno, nie staraj się sięgać zbyt nisko/dotykać podłoża, ćwicz na granicy swoich zakresów.

Z wdechem – zachowując lekko zgięte kolana roluj kręgosłup kręg po kręgu od kości krzyżowej w górę, głowę wyprostuj jako ostatnią.

Pamiętaj! Rolując kręgosłup w górę napnij lekko mięśnie brzucha dla lepszej stabilizacji kręgosłupa poprzez wciągnięcie pępka do kręgosłupa. **Rolując kręgosłup w górę powoli wysuwaj kolana oraz miednicę do przodu dla zrównoważenia postawy oraz odciążenia kręgosłupa lędźwiowego – miednica mocno zawinięta do siebie, pępek cofnięty, napięte pośladki.**

Powtórz 3-5x

Wykonując ćwiczenie ostatni raz ze skłonu przejdź od razu do klęku podpartego.

5. PW – klęk podparty na dłoniach i kolanach

Wdech nosem.

Z wydechem – wypchnij kręgosłup w górę – koci grzbiet, głowo luźno opuszczona, jednocześnie przesunąć ciężar ciała na kolana zginając je nieco mocniej.

Z wdechem – opuść kręgosłup mocno do dołu – końskie siodło, popatrz przed siebie – wydłuż szyję, przenieś ciężar ciała nieco mocniej na dłonie poprzez lekki wyprost kolan i bioder.

Pamiętaj! Utrzymaj aktywne/lekko zgięte łokcie przez cały czas trwania ćwiczenia. Ruchy wykonuj płynnie, dochodź do maksymalnych swoich zakresów.

Powtarzaj w wolnym tempie przez 2 minuty

6. PW - klęk podparty na dłoniach i kolanach, oprzyj prawą dłoń na karku

Z wdechem – skręć ciało mocno za prawym łokciem w górę – popatrz w kierunku sufitu, otwórz klatkę piersiową.

Z wydechem – opuść łokieć w kierunku lewego nadgarstka – skręć ciało w lewo, jednocześnie zegnij lekko lewy łokieć.



Pamiętaj! Głowa przez cały czas trwania ćwiczenia znajduje się w przedłużeniu kręgosłupa. Wciągnij pępek do kręgosłupa dla lepszej stabilizacji centrum – **zachowaj neutralne ustawienie kręgosłupa**. Postaraj się utrzymać miednicę równoległą do podłoża oraz nie skręcać kolan.

To samo ćwiczenie możesz wykonać unosząc wyprostowaną kończynę bokiem w górę.

Powtórz 6x

To samo ćwiczenie wykonaj w drugą stronę – 6x.

7. PW – leżenie przodem/na brzuchu, czoło oparte na macie, ramiona wyprostowane w przód na szerokość barków, stopy na szerokość bioder

Wdech nosem.

Z wydechem – unieś prawą rękę oraz lewą nogę w górę. Utrzymaj kończyny w osi.

Z wdechem – opuść na podłogę.

Z wydechem – zmień stronę – unieś lewą rękę oraz prawą nogę w górę. Utrzymaj kończyny w osi.

Z wdechem – opuść na podłogę.

Pamiętaj! Również w leżeniu na brzuchu utrzymaj bazowe napięcie mięśni brzucha poprzez wciągnięcie pępka do kręgosłupa. **Wyobraź sobie, że pod brzuchem masz małą truskawkę, której nie chcesz zmiążyć. W ten sposób zmniejszysz obciążenie odcinka lędźwiowego.** Postaraj się unosząc kończyny wydłużać całe ciało po przekątnej, nie staraj się unosić kończyn zbyt wysoko – wystarczy kilka/kilkanaście centymetrów nad podłogę. Opieraj czoło na macie lub unieś głowę nad podłogę – wzrok kieruj przez cały czas w podłogę, wydłużaj kręgosłup wyciągając go czubkiem głowy w przód oraz cofaj lekko brodę do kręgosłupa.

Powtórz 6-8x w obie strony

8. PW – leżenie tyłem/na plecach, zegnij kolana, oprzyj stopy na szerokość bioder, wysuń lekko w przód z linii kolan, ramiona ułóż wzdłuż tułowia

Wdech nosem.

Z wydechem – unieś biodra w górę, rozpocznij ruch od kości krzyżowej – zawiń miednicę na siebie i dalej kręgi po kręgu roluj kręgosłup w górę, w górze napnij mocno pośladki i wytrzymaj 2-3sek.

Z wdechem – rolując kręgosłup kręgi po kręgu od odcinka piersiowego opuść biodra na matę, rozluźnij pośladki w ostatnim możliwym momencie.

Utrzymując kręgosłup i biodra w górze możesz dodatkowo wciągnąć pępek do kręgosłupa – poćwiczysz w ten sposób również głębokie mięśnie brzucha.

Powtórz 6-8x



9. PW – leżenie tyłem/na plecach, ramiona wyprostowane w bok – wewnętrzna strona dłoni odwrócona w górę, unieś nogi do pozycji krzesła – kąt prosty w biodrach i kolanach, stopy i kona ustawione na szerokość bioder

Wdech nosem.

Z wydechem – skręć kolana w prawo, głowę w lewo.

Z wdechem – wróć do pozycji wyjściowej.

Z wydechem – skręć kolana w lewo, głowę w prawo.

Z wydechem – wróć do pozycji wyjściowej.

Pamiętaj! W trakcie ćwiczenia obie łopatki przez cały czas przylegają do maty, skręcasz kręgosłup wraz z biodrami i całym kończynami dolnymi. Postaraj się przez cały czas utrzymać nogi ustawione na szerokość bioder, nie łącz kolan. Nie zmieniaj ustawienia kąta bioder i kolan. Wciągnij pępek do kręgosłupa – ustabilizujesz w ten sposób kręgosłup oraz zabezpieczysz ruch. Kręgosłup pozostaje przez cały czas w neutralnym ustawieniu – nie dociskaj go do maty przy powrocie do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonuj w granicach stabilności pozycji.

Powtórz 6-8x w obie strony.

10. Pobudzanie głębokiego gorsetu mięśniowego poprzez świadomą aktywację mięśnia poprzecznego brzucha.

PW – leżenie tyłem/na plecach, zegnij kolana, oprzyj stopy na szerokość bioder – wysuń lekko w przód z linii kolan, ramiona ułóż wzdłuż tułowia

- **kręgosłup ułóż w neutralnej pozycji zgodnie z krzywiznami kręgosłupa**
- połóż na brzuchu po dwa palce każdej dłoni 2cm. do środka i lekko poniżej od kolców biodrowych przednich górnych (miejsce na miednicy – punkty kostne, które wyczujesz po bokach na wysokości poniżej pępka) – przy rozluźnionych powłokach brzusznych poczujesz w tym miejscu lekkie zagłębienie, dołki.

Łagodny wdech nosem.

Z wydechem wciągnij podbrzusze tak jak gdybyś chciał/-a, np. zapiąć lekko przyciasne spodnie biodrówki czy sprasować się w dole brzucha – wciągnij pępek do kręgosłupa.

Utrzymaj kręgosłup w neutralnej pozycji – nie dociskaj kręgosłupa lędźwiowego do podłoża, wciągnij brzuch na 25-30% swoich możliwości.

Jak szukać 25-30% skurczu? Spróbuj napiąć mięśnie na 100%, następnie zmniejszyć siłę skurczu o połowę tj. 50%, a w kolejnej próbie poszukaj połowy z 50% siły skurczu.

Skurcz trwa tak długo jak Twój wydech, np. 2-3sek. Nie staraj się go wydłużać ani skracać w początkowej fazie ćwiczeń (w czasie wydłużenia skurczu, np. do 10sek. – oddychaj swobodnie).

Jeśli udało Ci się wykonać ćwiczenie prawidłowo, poczujesz pod palcami symetryczne wypełnienie wspomnianego zagłębienia bez napięcia mięśni skośnych brzucha (dolne żebra

pozostaną na swoim miejscu, nie będziesz miał/-a odczucia, że wraz ze skurczem obniżyły się), mięsień prosty, pośladki, przywodziciele oraz zwieracze również pozostaną rozluźnione.

Z mięśniem poprzecznym napną się natomiast głębokie mięśnie dla miednicy.

Gdy opanujesz to ćwiczenie w pozycji leżenia na plecach postaraj się wykonywać je również w innych pozycjach tj. klęk podparty, leżenie na brzuchu, w pozycji siedzącej, stojącej oraz podczas chodu.

Powtórz 5-8x

W każdym z powyższych ćwiczeń staraj się oddychać miarowo, nabieraj powietrze przez nos i wypuszczaj przez usta. Nie ćwicz na bezdechu – nie zatrzymuj oddechu.

Postaraj się ćwiczyć codziennie 20-40 minut.

Pamiętaj, że ćwiczenie 10. możesz wykonywać podczas czynności dnia codziennego czy pracy – pod warunkiem, że opanujesz je uprzednio na macie. Ochronisz w ten sposób swój kręgosłup przed codziennymi przeciążeniami!

Pamiętaj!

Pomimo dołożenia wszelkich starań powyższy zestaw ćwiczeń NIE jest receptą na każdą dolegliwość związaną z bólem kręgosłupa czy stawów, a jedynie drobnym drogowskazem na ścieżce do odzyskania zdrowia.

Ćwiczenia wykonywane samodzielnie w domu mogą być dobrą profilaktyką, jednak nie mogą one zastąpić wizyty w gabinecie fizjoterapeuty. Ćwiczenia te powinny być przeanalizowane wspólnie z fizjoterapeutą, objaśnione, modyfikowane według Twoich indywidualnych potrzeb. Bardzo ważna jest również kontrola jakości wykonywanych przez Ciebie ćwiczeń, tak aby nie pogłębiać patologii oraz monitorowanie postępów.

Bez uprzedniego badania Twoich dolegliwości nie mogę wziąć współodpowiedzialności za Twój proces zdrowienia.

Życzę owocnie spędzonego czasu z powyższymi ćwiczeniami.

Tutaj zaczyna się Twoja droga...

Paulina Kurczab
mgr fizjoterapii