

Program terapii barku i ramienia – protokół leczenia zachowawczego

CEL PROGRAMU

Po urazie lub operacji, program kondycyjny ćwiczeń pomoże powrócić do codziennych zajęć i cieszyć się bardziej aktywnym i zdrowym stylem życia.

Jest to ogólny program, który zapewnia szeroki zakres ćwiczeń. Aby upewnić się, że program jest dla pacjenta bezpieczny i skuteczny, należy go skonsultować z fizjoterapeutą i ustalić, które ćwiczenia najlepiej pomogą osiągnąć cele rehabilitacji.

Siła: Wzmocnienie mięśni podtrzymujących ramię pomoże utrzymać stabilność stawu barkowego. Utrzymywanie tych mięśni silnych może złagodzić ból barku i zapobiec dalszym urazom.

Elastyczność: Rozciąganie wzmocnionych mięśni jest ważne dla przywrócenia zakresu ruchu i zapobiegania urazom. Delikatne rozciąganie po ćwiczeniach wzmacniających może pomóc zmniejszyć bolesność mięśni i utrzymać ich elastyczność.

Docelowe mięśnie: grupy mięśni pracujące w tym programie to:

- Mięsień naramienny (przód, tył i ramię)
- Mięśnie czworoboczne (górna część pleców)
- Mięśnie równoboczne (górna część pleców)
- Mięśnie podbarkowe (wspierające staw barkowy)
- Mięsień nadgrzebieniowy (podtrzymujący staw barkowy)
- Mięsień podgrzebieniowy (podtrzymujący staw barkowy)
- Mięsień podłopatkowy (przód barku)
- Biceps (przód ramienia)
- Triceps (tył ramienia)

Czas trwania programu: Program powinien być kontynuowany przez **4 do 6 tygodni**, chyba że lekarz lub fizjoterapeuta zdecyduje inaczej. Ćwiczenia te można kontynuować, **jako program ochrony i zdrowia ramion**. Wykonywanie ćwiczeń **2 – 3 razy** w tygodniu zapewni **utrzymanie siły i zakresu ruchów na ramionach**.

UWAGI WSTĘPNE:

Rozgrzewka: Przed wykonaniem poniższych ćwiczeń rozgrzej się od 5 do 10 minut z niską aktywnością, np. szybki chód lub jazda na rowerze stacjonarnym.

Rozciąganie: Po rozgrzewce wykonaj ćwiczenia rozciągające, zanim przejdziesz do ćwiczeń wzmacniających. Po zakończeniu ćwiczeń wzmacniających powtórz ćwiczenia rozciągające, aby zakończyć program.

Nie ignoruj bólu: Nie powinieneś odczuwać bólu podczas ćwiczeń. Porozmawiaj z lekarzem lub fizjoterapeutą, jeśli ten ból odczuwasz.

Zadawaj pytania: Jeśli nie wiesz, jak wykonać ćwiczenie lub jak często, skonsultuj to z fizjoterapeutą.



1. WAHADŁO:

Główne mięśnie pracujące: Mięsień naramienny, mięsień nadgrzebieniowy, mięsień podgrzebieniowy, mięsień podłopatkowy

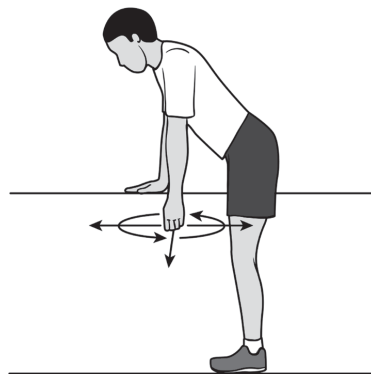
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 2 zestawy po 10

Dni w tygodniu: od 5 do 6

Wskazówki:

- Pochyl się do przodu i połóż jedną rękę na stole, aby uzyskać wsparcie. Niech druga ręka zwisa swobodnie z boku.
- Delikatnie odchyl ramię do przodu i do tyłu. Powtórz ćwiczenie, przesuując ramię w bok i powtarza ponownie okrężnym ruchem.
- Powtórz całą sekwencję drugą ręką.
- **UWAŻAJ** by nie zaokrąglać pleców i nie blokować kolan.



2. ROZCIĄGANIE RĘKI:

Główne mięśnie pracujące: mięsień naramienny tylny (odcinek z tyłu ramienia)

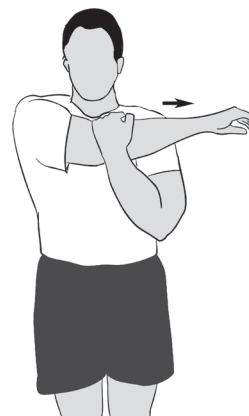
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 4 na każdą stronę

Liczba dni w tygodniu: od 5 do 6

Wskazówki:

- Rozluźnij ramiona i delikatnie wyciągnij jedno ramię na klatkę piersiową tak daleko, jak to możliwe, trzymając się za ramię.
- Przytrzymaj pozycję przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund.
- Powtórz z drugą ręką.
- **UWAŻAJ**, by nie ciągnąć ani nie naciskać na łokieć.



3. PASYWNY OBRÓT WEWNĘTRZNY

Główne mięśnie pracujące: Mięsień podłopatkowy (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek z przodu ramienia)

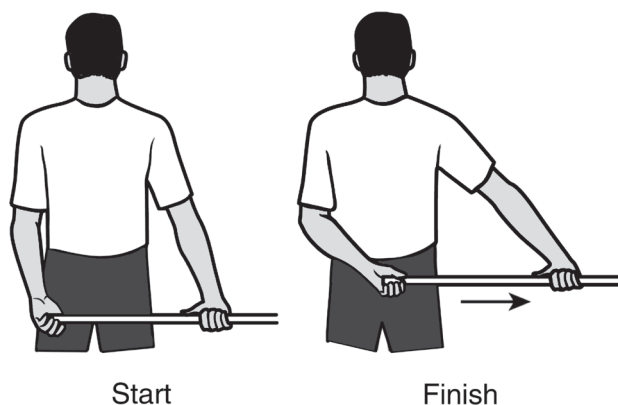
Sprzęt: Lekki kij

Powtórzenia: 4 x na każdą stronę

Liczba dni w tygodniu: od 5 do 6

Wskazówki:

- Trzymaj kij za plecami jedną ręką, a drugą ręką lekko uchwycić drugi koniec.
- Pociągnij kij poziomo, tak jak pokazano, aby ramię było biernie rozciągane do punktu, w którym odczuwasz ciągnięcie bez bólu.
- Przytrzymaj przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund.
- Powtórz na drugą stronę.
- **Uważaj** by nie przechylać się ani nie przekręcać się na bok, podczas przeciągania drążka.



4. PASYWNY OBRÓT ZEWNĘTRZNY

Główne mięśnie pracujące: mięsień podgrzebieniowy, mięsień obły mniejszy (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek z tyłu ramienia)

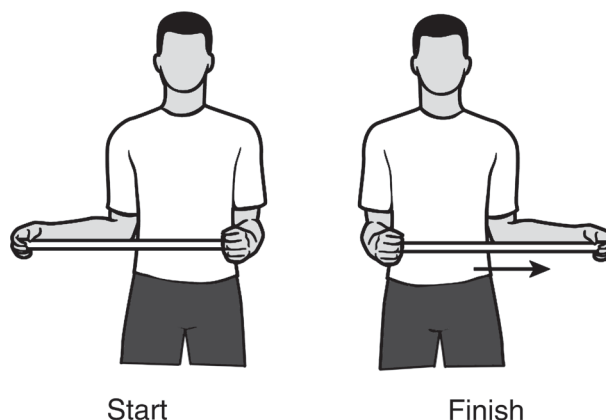
Sprzęt: Lekki kij

Powtórzenia: 4 x na każdą stronę

Liczba dni w tygodniu: od 5 do 6

Wskazówki:

- Chwyć kij jedną ręką i drugą ręką chwyć drugi koniec kija.
- Łokcie trzymają się boków, popychaj patyk poziomo, tak jak pokazano, do momentu odczucia ciągnięcia bez bólu.
- Przytrzymaj przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund.
- Powtórz w drugą stronę.
- **UWAŻAJ**, by trzymać równo biodra bez ich przekręcania w trakcie ćwiczeń.



5. ROZCIĄGANIA ŚPIOCHA

Główne mięśnie pracujące: mięsień podgrzebieniowy, mięsień obły mniejszy (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek przy zewnętrznym górnym grzbiecie, za ramieniem)

Sprzęt: brak

Powtórzenia: 4 powtórzenia, 3 x dziennie

Dni w tygodniu: 7

Wskazówki:

- Połóż się boku na twardej, płaskiej powierzchni; ze zgiętym ramieniem, jak widać na obrazku. Możesz umieścić głowę na poduszce dla wygody.
- Użyj zdrowego ramienia, aby odpychać chore ramię w stronę podłogi. Przestań naciskać, kiedy poczujesz napięcie w tylnej części chorego ramienia.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, a następnie rozluźnij ramię przez 30 sekund.
- **UWAGA!** nie zginaj i nie naciskaj nadgarstków.



Sleeper position



Start



Finish

6. STOJACY RZĄD

Główne mięśnie pracujące: środkowy i dolny mięsień czworoboczny (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek tyłu ramienia i górnej części pleców).

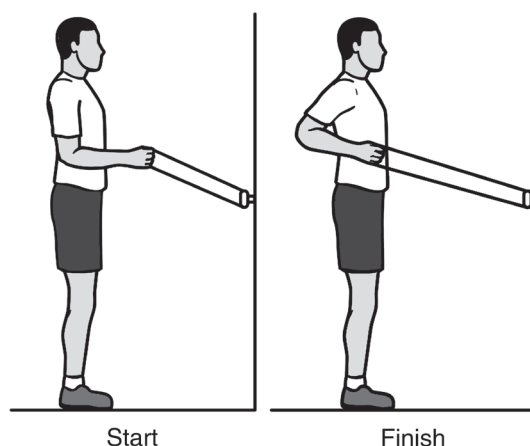
Sprzęt: użyj elastycznej taśmy o wygodnej odporności. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze do wykonania, wykonuj 3 zestawy po 12 powtórzeń. Na siłowni to ćwiczenie można wykonać również na maszynie wagowej. Asystent siłowni udzieli ci instrukcji, jak bezpiecznie korzystać z urządzenia.

Powtórzenia: 3 zestawy po 8

Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Wykonaj 3-metrową pętlę z elastycznej opaski i zwiąż końce razem. Przymocuj pętlę do klamki, framugi drzwi lub innego stabilnego przedmiotu.
- Stań trzymając łokieć zgięty i przy boku, jak pokazano w pozycji początkowej.
- Trzymaj ramię blisko boku i powoli pociągnij łokieć do tyłu.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i powtórz.
- PAMIĘTAJ!** Ściskaj łopatki podczas ciągnięcia.



7. OBRÓT ZEWNĘTRZNY 90 °

Główne mięśnie pracujące: mięsień podgrzebieniowy (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek tyłu ramienia i górnej części pleców).

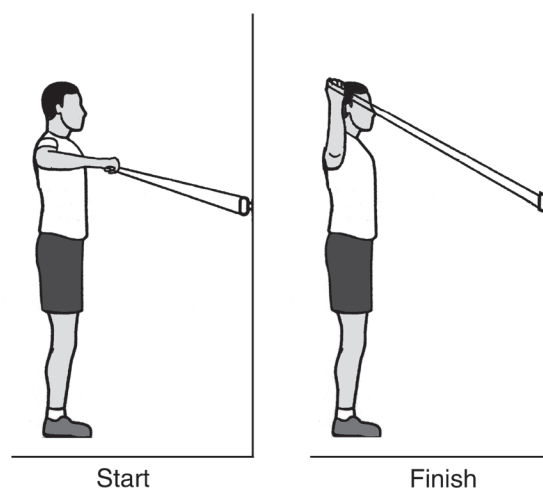
Sprzęt: użyj elastycznej taśmy o wygodnej odporności. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze do wykonania, przejdź do 3 zestawów po 12 powtórzeń. Na siłowni, to ćwiczenie można wykonać również na maszynie wagowej. Asystent w siłowni udzieli ci instrukcji, jak bezpiecznie korzystać z urządzeń.

Powtórzenia: 3 zestawy po 8

Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Wykonaj 3-metrową pętlę z elastycznej opaski i zwiąż końce razem. Przymocuj pętlę do klamki lub innego stabilnego przedmiotu.
- Stań trzymając opaskę z łokciem zgiętym pod kątem 90 ° i podniesionym na wysokość ramion, jak pokazano w pozycji początkowej.
- Trzymając ramię i łokieć na jednym poziomie, powoli podnoś rękę, aż znajdzie się w jednej linii z twoją głową.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i powtórz.
- **PAMIĘTAJ!** Upewnij się, że łokieć pozostaje w jednej linii z ramieniem.



8. OBRÓT NA ZEWNĄTRZ (MOTYL)

Główne mięśnie pracujące: mięsień podłopatkowy i mięsień piersiowy mniejszy (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek tyłu ramienia i górnej części pleców).

Sprzęt: użyj elastycznej taśmy o wygodnej odporności. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze do wykonania, przejdź do 3 zestawów po 12 powtórzeń. Na siłowni, to ćwiczenie można wykonać również na maszynie wagowej. Asystent w siłowni udzieli ci instrukcji, jak bezpiecznie korzystać z urządzeń.

Powtórzenia: 3 zestawy po 8

Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Wykonaj 3-metrową pętlę z elastycznej opaski i zwiąż końce razem.
- Przymocuj pętlę do klamki lub innego stabilnego przedmiotu.
- Stań trzymając taśmę, z łokciem zgiętym w kącie prostym i przylegającym do boku.
- Trzymając łokieć blisko boku, **powoli odchyl rękę i przedramię na zewnątrz**.
- Ściągnij łopatkę, gdy pociągniesz łokieć do tyłu.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i powtórz.

9. ZGIĘCIE ŁOKCIA

Główne mięśnie pracujące: biceps (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek przodu ramienia).

Sprzęt: Rozpocznij od wagi, która pozwala na 3 zestawy po 8 powtórzeń i przejdź do 3 zestawów po 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj wagę o 0,5 kg do maksymalnie 2,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij od nowa w 3 seriach po 8 powtórzeń.

Powtórzenia: 3 zestawy po 8

Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Stań wysoko, a ciężar równomiernie rozłóż na obie stopy.
- Trzymaj łokieć blisko boku i powoli przyciągaj ciężar do ramienia, jak pokazano.
- Przytrzymaj przez 2 sekundy.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz.
- **UWAGA!** Nie rób tego zbyt szybko, ruchy niech będą kontrolowane.



10. ROZCIĄGNIĘCIE ŁOKCIA

Główne mięśnie pracujące: triceps (po ćwiczeniach odczuwalny jest tył ramienia)

Potrzebne wyposażenie: Rozpocznij od wagi, która pozwala na 3 zestawy po 8 powtórzeń i przejdź do 3 zestawów po 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj wagę o 0,5 kg do maksymalnie 2,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij od nowa w 3 seriach po 8 powtórzeń.

Powtórzenia: 3 zestawy po 8

Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Stań wysoko, a ciężar równomiernie rozłóż na obie stopy.
- Podnieś rękę i zegnij łokieć z ciężarem za głową.
- Podeprzyj ramię, kładąc przeciwną dłoń na ramieniu.
- Powoli wyprostuj łokieć i przynies ciężar na głowę.
- Przytrzymaj przez 2 sekundy.

- Powoli opuść rękę z powrotem za głowę i powtórz.
- **UWAGA!** Napnij mocno mięśnie brzucha i nie wyginaj w łuk pleców.



11. PRZYCIĄGANIE/ ODCIĄGANIE ŁOPATKI

Główne mięśnie pracujące : mięsień czworoboczny

Sprzęt: Rozpocznij od wagi, która pozwala na 2 zestawy x 8 do 10 powtórzeń i przejdź do 3 zestawów x 15 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj wagę 0,5 kg do maksymalnie 2,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, rozpoczynaj ponownie od 2 zestawów x 8 do 10 powtórzeń.

Powtórzenia: 2 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Połóż się na brzuchu na stole lub łóżku z kontuzjowanym ramieniem zawieszonym na boku.
- Trzymaj łokieć prosto i powoli podnoś ciężar, ściskając łopatkę w przeciwną stronę tak daleko, jak to możliwe.
- Powoli powrót do pozycji wyjściowej i powtórz.
- **UWAGA,** by nie podnosić ramion do ucha.





12. PODCIĄGANIE DO POZIOMU

Główne mięśnie pracujące: mięsień naramienny, mięsień czworoboczny (po ćwiczeniach odczuwalny będzie odcinek tyłu ramienia i górnej części pleców).

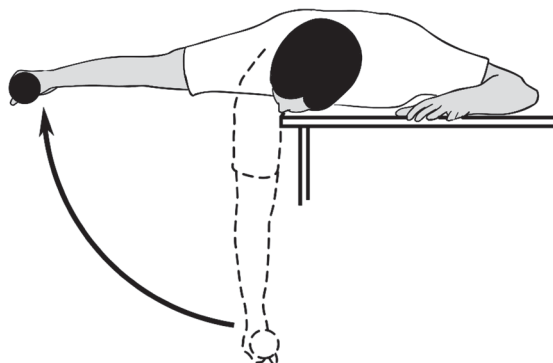
Sprzęt: Rozpocznij od wagi, która pozwala na 3 zestawy x 8 powtórzeń i przejdź do 3 zestawów po 12 powtórzeń. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj wagę o 0,5 kg do maksymalnie 2,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, zacznij od nowa w 3 seriach x 8 powtórzeń.

Powtórzenia: 3 zestawy po 8

Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Połóż się na brzuchu na stole lub łóżku z kontuzjowanym ramieniem zwieszonym u boku.
- Trzymaj ramię prosto i powoli podnieś je do poziomu oczu.
- Powoli opuść je z powrotem do pozycji wyjściowej i powtórz.
- **UWAŻAJ**, by kontrolować ruch i robić go powoli – w razie potrzeby zmniejszając wagę.



13. ROTACJA WEWNĘTRZNA I ZEWNĘTRZNA

Główne mięśnie działające:

- rotacja wewnętrzna: przednie mięśnie naramienne, piersiowe, łokciowe
- rotacja zewnętrzna: tylny mięsień czworoboczny

Sprzęt: Rozpocznij od dość lekkiej wagi, aby umożliwić 3 do 4 zestawów x 20 powtórzeń bez bólu. Gdy ćwiczenie staje się łatwiejsze do wykonania, zwiększ wagę o 0,5 do 1,5 kg, ale wykonuj mniej powtórzeń. Przejdź do 3 zestawów x 15 powtórzeń w każdym zwiększeniu wagi, z maksymalną wagą ok. 2,5 do 3,5 kg.

Powtórzenia: 3 do 4 zestawów po 20

Liczba dni w tygodniu: od 3 do 5

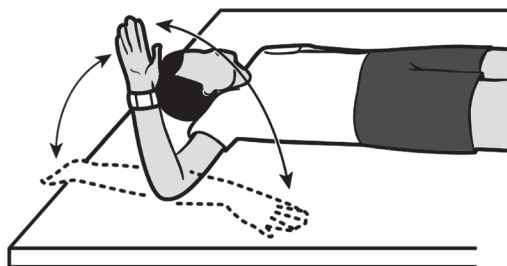
Wskazówki:

- Połóż się na plecach na płaskiej powierzchni.
- Wyciągnij ramię w kącie prostym do ciała i następnie zegnij łokieć do 90 °, tak aby palce



były skierowane w górę (lub trzymają ciężarek u góry)

- Trzymając łokieć zgięty, po podłodze powoli przesuwaj ramię po łuku. Zegnij łokieć do kąta 45 °, jeśli odczujesz ból pod kątem 90 °.
- **UWAGA!** Użyj ciężaru, który sprawia, że kilka ostatnich powtórzeń jest trudnych, ale bez bólu.



14. OBRÓT ZEWNĘTRZNY

Główne mięśnie pracujące: mięsień czworoboczny, mięsień czworoboczny tylny

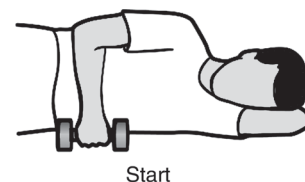
Sprzęt: Rozpocznij od ciężarków, które pozwalają na 2 zestawy x 8 do 10 powtórzeń (około 0,5 do 1 kg) i przejdź do 3 zestawów x 15 powtórzeń. W miarę jak ćwiczenie staje się łatwiejsze, dodawaj wagę co 0,5 kg do maksymalnie 2,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, rozpoczynaj ponownie od 2 zestawów x 8 do 10 powtórzeń.

Powtórzenia: 2 zestawy po 10 powtórzeń

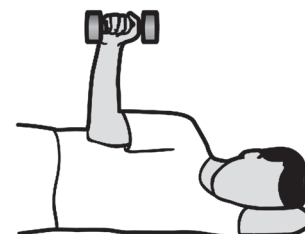
Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Połóż się na boku, na płaskiej powierzchni, głowa położona na zdrowym ramieniu.
- Przytrzymaj chore ramię przy boku, jak pokazano, z łokciem zgiętym pod kątem 90 °.
- Trzymaj łokieć przy boku i powoli obracaj ramieniem, podnosząc ciężar do pozycji pionowej.
- Powoli opuść ciężarek do pozycji wyjściowej, policz do 5.
- **PAMIĘTAJ!** Nie pozwól, aby ciało cofało się podczas podnoszenia ciężaru.



Start



Finish



15. OBRÓT WEWNĘTRZNY

Główne mięśnie pracujące: mięsień podłopatkowy (po ćwiczeniach odczuwalny będzie przód ramienia).

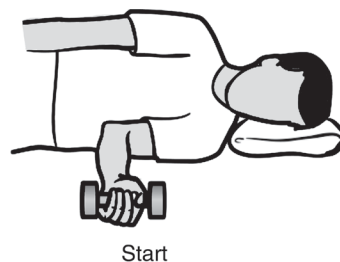
Sprzęt: Rozpocznij od ciężarków, które pozwalają na 2 zestawy x 8 do 10 powtórzeń (około 0,5 do 1 kg) i przejdź do 3 zestawów x 15 powtórzeń. W miarę jak ćwiczenie staje się łatwiejsze, zwiększaj wagę o 0,5 kg do maksymalnie 2,5 kg. Za każdym razem, gdy zwiększasz wagę, rozpoczynaj ponownie od 2 zestawów x 8 do 10 powtórzeń.

Powtórzenia: 2 zestawy po 10

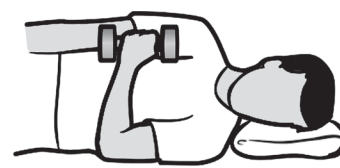
Liczba dni w tygodniu: 3

Wskazówki:

- Połóż się na twardej, płaskiej powierzchni na boku z chorym ramieniem u dołu.
- Połóż poduszkę, aby kręgosłup był wyprostowany.
- Przytrzymaj chore ramię przy boku, jak pokazano, z łokciem zgiętym pod kątem 90 °.
- Trzymaj łokieć zgięty i przylegający do ciała i powoli obracaj ramieniem, podnosząc ciężar do pozycji pionowej.
- Powoli opuść ciężarek do pozycji wyjściowej.
- **PAMIĘTAJ!** Nie pozwól, by ciało cofało się podczas podnoszenia ciężaru.



Start



Finish