

Program Terapii Kręgosłupa – protokół leczenia zachowawczego

CEL PROGRAMU

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

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

Siła: Wzmocnienie mięśni podtrzymujących kręgosłup pomaga utrzymać stabilność pleców i górnej części ciała. Utrzymywanie tych mięśni w stanie silnym może złagodzić ból pleców i zapobiec dalszym urazom.

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

Docelowe mięśnie: grupy mięśni w tym programie obejmują:

- Kręgosłup szyjny (szyja)
- Rotatory zewnętrzne ukośne (boczne i dolne)
- Mięsień czworoboczny
- Wewnętrzny mięsień skręcający
- Mięsień najszerszy grzbietu (boczne i środkowe plecy)
- Mięsień gruszkowaty (pośladki)
- Mięsień prostownik pleców
- Mięsień pośladkowy wielki
- Mięsień pośladkowy (pośladki)
- Mięsień czworoboczny lędźwi (dolny grzbiet)
- Ścięgna (tylna część uda)
- Mięśnie brzucha

Czas trwania programu: Program należy kontynuować przez **4 do 6 tygodni**, chyba że lekarz lub fizjoterapeuta zdecyduje inaczej. Ćwiczenia te można kontynuować, jako program ochrony zdrowia kręgosłupa. Wykonanie ćwiczeń od **2 do 3 dni w tygodniu zapewni utrzymanie siły i zakresu ruchu w plecach.**

UWAGI WSTĘPNE

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

Rozciąganie: Po rozgrzewce, wykonaj pokazane poniżej ćwiczenia.

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. OBRACANIE GŁOWA

Główne mięśnie pracujące: mięśnie kręgosłupa szyjnego, mięsień czworoboczny (rozciąganie szyi i na górnej części pleców)

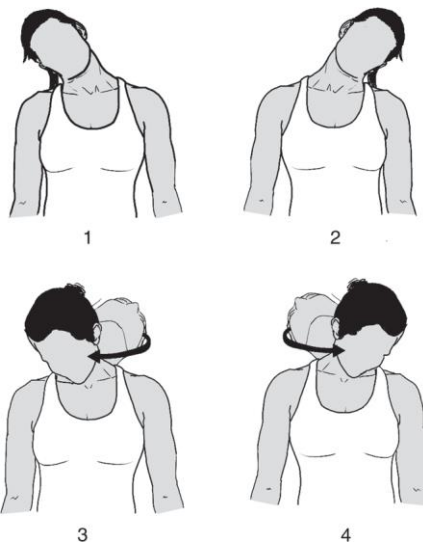
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 3 zestawy po 3 razy

Dni tygodniowo: codziennie

Wskazówki:

- Usiądź na krześle, z równomiernie rozłożonym ciężarem podparcia na obu stopach.
- Delikatnie przyłóż brodę do klatki piersiowej.
- Obróć głowę w prawo i obróć tak, aby Twoje ucho znalazło się nad Twoim ramieniem (1). Przytrzymaj przez 5 sekund.
- Delikatnie odwróć głowę w kierunku klatki piersiowej i do lewej strony. Odwróć głowę tak, aby Twoje ucho znalazło się na lewym ramieniu (2). Przytrzymaj przez 5 sekund.
- Powoli odwróć głowę do tyłu i poruszaj powoli i delikatnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara trzy razy (3).
- Zmień kierunek i powoli obróć głowę trzy razy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
- **UWAGA!** Podczas tego ćwiczenia nie podnoś ramion i rób je bardzo delikatnie i powoli.



2. ROZCIĄGANIE NA KLĘCZĄCO

Główne mięśnie pracujące: Mięsień czworoboczny lędźwi, mięsień prostownik grzbietu (odcinek w dolnej części pleców i brzuch)

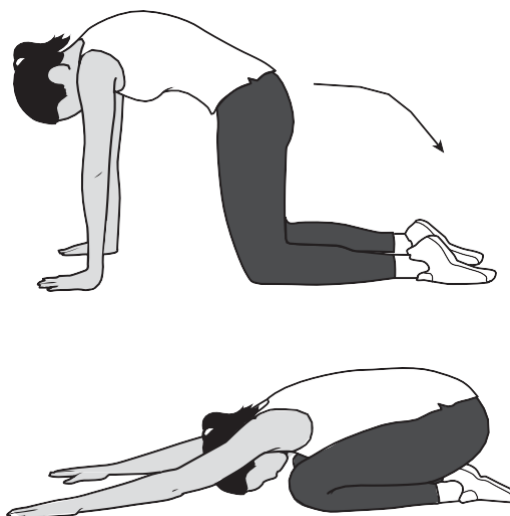
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 10 razy

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Wskazówki:

- Rozpocznij w klęku podpartym na rękach i kolanach z ramionami rozstawionymi szeroko (nad rękami) i i biodrami bezpośrednio nad kolanami.
- Poruszaj ramionami i pozwól, by dolne plecy opadały w kierunku podłogi. Przytrzymaj przez 5 sekund.
- Połóż pośladki na piętach (lub tak nisko, jak to jest możliwe). Rozciągnij ramiona, jednocześnie oddalając barki do uszu i przytrzymaj przez 5 sekund.
- **UWAGA:** patrz w dół aby utrzymać szyję w linii z kręgosłupem.



3. ROZCIĄGANIE NA SIEDZĄCO

Główne mięśnie pracujące: mięsień gruszkowaty, mięsień skręcający zewnętrzny, mięsień skręcający wewnętrzny

Sprzęt: brak

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Powtórzenia: 2 zestawy 4

Wskazówki:

- Usiądź na podłodze z obiema nogami wyprostowanymi przed sobą. Skrzyżuj jedną nogę nad drugą, postaw stopę na wysokości kolana.
- Powoli, z wyprostowanymi plecami, przekręć się w kierunku zgiętej nogi, kładąc rękę za sobą, aby uzyskać podparcie.
- Umieść swoje przeciwne ramię na zew. boku zgiętej nogi, oprzyj je o kolano i użyj go, aby mocniej się skręcić.
- Spójrz przez ramię i utrzymaj pozycję przez 30 sekund. Powoli wracaj do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie z drugiej strony.
- **UWAGA:** Usiądź wysoko (z wyprostowanymi plecami) na kościach kulszowych (utrzymuj je wciśnięte w podłogę przez całe ćwiczenie) i nie odrywaj pośladków od podłogi.



4. ULEPSZONE SIEDZENIE

Główne mięśnie pracujące: ścięgna mięśniowe, mięśnie prostowników, mięsień prostownik grzbietu (tylni odcinek ud i dolna część pleców)

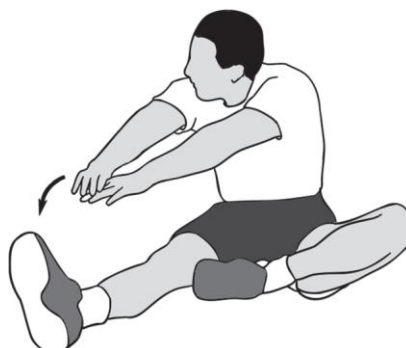
Sprzęt: brak

Powtórzenia: 10 razy po każdej stronie

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Wskazówki:

- Usiądź na podłodze z jedną nogą wyciągniętą prosto i drugą nogą zgiętą do boku.
- Trzymaj plecy prosto i zginaj się od bioder w kierunku stopy wyprostowanej nogi. Sięgnij dłońmi do stóp i przytrzymaj przez 5 sekund. (jeśli nie sięgasz dłońmi, chwyć ręcznik lub pasek by opleść stopę).
- Powoli i delikatnie dociągnij kręgosłup i przyłóż ręce do goleni lub kostki. Opuść głowę tak blisko kolan, jak to tylko możliwe.
- Przytrzymaj przez 30 sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund.
- Powtórz po drugiej stronie. Powtórz sekwencję 10 razy.
- **UWAGA:** staraj się utrzymać wyprostowaną nogę prosto, dociśniętą do podłogi, gdy opuszczasz głowę.



5. Kolano do klatki piersiowej

Główne mięśnie pracujące: Mięsień czworoboczny lędźwi (odcinek w dolnej części pleców, a także przód biodra i wewnętrzne strony ud)

Sprzęt: brak

Powtórzenia: 3 zestawy po 10

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Wskazówki:

- Połóż się na plecach na podłodze.
- Podnieś jedną nogę i przyłóż kolano do klatki piersiowej. Chwyć kolano lub goleń i przyciągnij nogę tak daleko, jak to możliwe.
- Napnij mięśnie brzucha i przyciśnij kręgosłup do podłogi. Przytrzymaj przez 5 sekund.
- Powtórz po drugiej stronie, a następnie podciągnij obie nogi razem. Powtórz sekwencję 10 razy.
- **UWAGA:** trzymaj dolny kręgosłup przyciśnięty do podłogi podczas całej sekwencji.



6. ODBIJANIE

Główne mięśnie pracujące: prostowniki grzbietu, mięsień prostownik grzbietu, mięśnie pośladkowe (dolnej części pleców i pośladki)

Sprzęt: brak

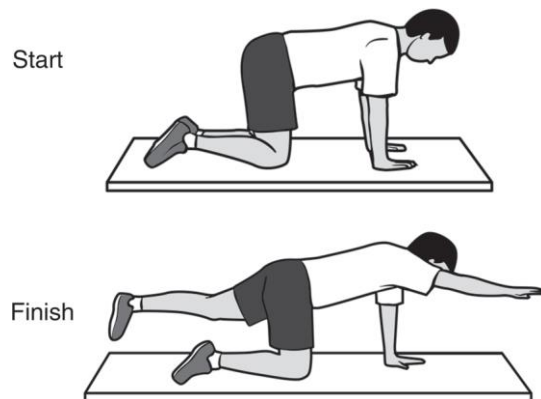
Powtórzenia: 5

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Wskazówki:

- Rozpocznij w klęku podpartym na rękach i kolanach z ramionami rozstawionymi szeroko (nad rękami) i biodrami bezpośrednio nad kolanami.

- Napnij mięśnie brzucha i wyciągnij jedno ramię prosto na wysokość ramion, wyciągając rękę jak najdalej do przodu nie tracąc równowagi.
- Powoli unieś i wyciągnij przeciwną nogę, trzymając ją wyprostowaną na wysokości biodra.
- Napnij mięśnie w pośladkach i udzie i przytrzymaj tę pozycję przez 15 sekund.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i powtórz z przeciwną ręką i nogą.
- **UWAGA:** trzymaj mięśnie brzucha mocno i plecy płasko, aby zachować równowagę.



7. DESKA

Główne mięśnie pracujące: prostowniki pleców, mięsień prostownik grzbietu, wewnętrzny mięsień skręcający (środkowa część ciała, w dolna część pleców, mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe)

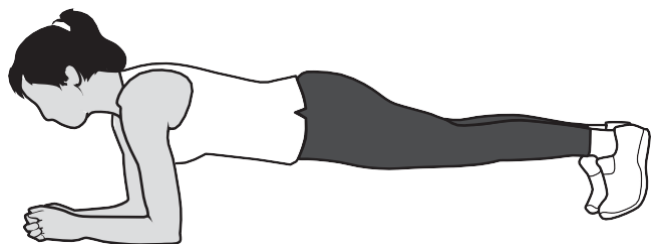
Sprzęt: brak

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Powtórzenia: 5

Wskazówki:

- Połóż się na brzuchu z przedramionami na podłodze i łokciami bezpośrednio pod ramionami.
- Napnij mięśnie brzucha i unieś biodra z podłogi.
- Ściśnij mięśnie pośladkowe i podnieś kolana z podłogi.
- Trzymaj ciało prosto i przytrzymaj przez 30 sekund. Jeśli nie możesz utrzymać tej pozycji, połóż kolana z powrotem na podłogę i przytrzymaj jedynie uniesione biodra.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i odpocznij 30 sekund. Powtórz.
- **UWAGA:** nie pozwól miednicy zapadać się w kierunku podłogi. Trzymaj mięśnie brzucha mocno.



8. DESKA BOCZNA – pozycja bardziej wymagająca

Główne mięśnie pracujące: Mięsień czworoboczny lędźwi, zewnętrzny mięsień skręcający, wewnętrzny mięsień skręcający (dolna część pleców, talia i brzuch)

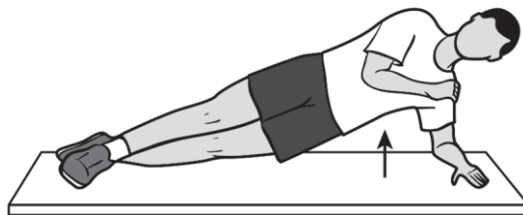
Sprzęt: brak

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Powtórzenia: 5

Wskazówki:

- Połóż się na boku na podłodze z lekko ugiętą dolną nogą i prostą górną nogą. Łokieć powinien znajdować się bezpośrednio pod ramieniem, z przedramieniem wyciągniętym na podłodze przed sobą – dla równowagi.
- Napnij mięśnie brzucha i unieś biodro z podłogi, odpychając się od dolnej nogi.
- Jeśli możesz, wyprostuj dolną nogę i unieś kolano z podłogi, tak jak pokazano na rysunku.
- Trzymaj ciało prosto i przytrzymaj tę pozycję przez 15 sekund.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i powtórz po drugiej stronie.
- **UWAGA:** trzymaj szyję w linii kręgosłupa i nie przybliżaj barków/ ramienia do ucha.



9. PÓŁ MOSTEK

Główne mięśnie pracujące: dolny prostownik pleców, mięsień czworoboczny lędźwi, mięśnie pośladkowe, ścięgna udowe (dolna część pleców, pośladki i tylna część uda).

Sprzęt: brak

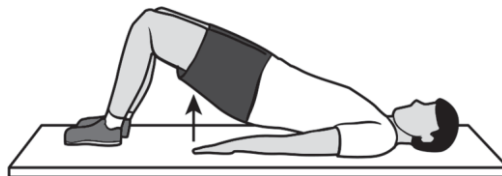
Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Powtórzenia: 5

Wskazówki:

- Połóż się na plecach na podłodze z rękami na bokach, zgiętymi kolanami i stopami płasko na podłodze.

- Napinaj mięśnie brzucha i pośladków i unieś miednicę tak, aby ciało znajdowało się w linii prostej od ramion do kolan.
- Przytrzymaj tę pozycję przez 15 sekund.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i powtórz.
- **UWAGA:** kieruj ciężar na łopatki i nie napinaj w szyi.



10. BRZUSZKI

Główne mięśnie pracujące: Mięśnie brzucha

Sprzęt: brak

Liczba dni w tygodniu: Codziennie

Powtórzenia: 2 zestawy po 10

Wskazówki:

- Połóż się na plecach na podłodze z ugiętymi kolanami i dłońmi z tyłu głowy z szeroko rozszerzonymi łokciami.
- Napnij mięśnie brzucha i unieś głowę i łopatki z podłogi – tylko głowę i łopatki.
- Trzymaj plecy płasko na podłodze i przytrzymaj przez 2 sekundy.
- Powoli opuść głowę i łopatki. Powtórz.
- **UWAGA:** rozluźnij szyję i nie ciągnij rękami za głowę (opcjonalnie trzymaj ręce na ziemi).

