Zdobądź wiedzę z zakresu fizjoterapii geriatrycznej

Aktywni w każdym wieku

110 wizualnych kart ćwiczeń – od oceny po dobór ćwiczeń

Praktyczny materiał wizualny wspierający naukę i dobór ćwiczeń w fizjoterapii osób starszych.

- Mobilność
- Równowaga
- Siła
- Chód
- Transfery
- Zakres ruchu



Lepsza sprawność na co dzień

Informacje o materiale

Niniejszy materiał ma **charakter edukacyjny** i wspiera naukę oraz praktykę zawodową w zakresie fizjoterapii geriatrycznej.

Przedstawione ćwiczenia są przykładami możliwych działań terapeutycznych. Nie stanowią uniwersalnego programu postępowania i **nie zastępują indywidualnej oceny funkcjonalnej pacjenta.**

Dobór ćwiczenia, zakres ruchu, liczba powtórzeń, opór, poziom asekuracji oraz sposób wykonania powinny być **każdorazowo dostosowane przez fizjoterapeutę** do aktualnego stanu, możliwości i potrzeb pacjenta.

Materiał **nie zastępuje** profesjonalnego rozumowania klinicznego ani bezpośredniego nadzoru specjalisty.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Materiał przeznaczony do użytku zgodnego z warunkami jego udostępnienia.

Spis treści



Wprowadzenie **03**



1. Szyja i obręcz barkowa **04**
Karty ćwiczeń 05–15



2. Barki i łokcie **16**
Karty ćwiczeń 17–27



3. Przedramiona, nadgarstki i dłonie **28**
Karty ćwiczeń 29–39



4. Tułów i kontrola mięśni brzucha **40**
Karty ćwiczeń 41–51



5. Biodra i mięśnie pośladkowe **52**
Karty ćwiczeń 53–63



6. Uda i kolana **64**
Karty ćwiczeń 65–75



7. Stawy skokowe i stopy **76**
Karty ćwiczeń 77–87



8. Mobilność w łóżku i transfery **88**
Karty ćwiczeń 89–99



9. Równowaga i koordynacja **100**
Karty ćwiczeń 101–111



10. Chód i pokonywanie stopni **112**
Karty ćwiczeń 113–123

Jak korzystać z tych kart?

Najpierw oceń pacjenta. Następnie wybierz ćwiczenie odpowiednie do jego aktualnych możliwości.

Każda osoba starsza ma inne możliwości ruchowe, potrzeby i cele terapii. Dlatego ćwiczenia przedstawione w tym materiale nie tworzą jednej obowiązkowej sekwencji.

110 kart zostało uporządkowanych według obszarów ciała i funkcji, aby ułatwić szybkie znalezienie ćwiczeń odpowiadających celowi terapii.

Na każdej karcie znajdziesz:

- cel ćwiczenia;
- pozycję wyjściową;
- czytelny sposób wykonania;
- elementy, na które należy zwrócić uwagę;
- podstawowe środki ostrożności.

Przed wyborem ćwiczenia uwzględnij indywidualną ocenę pacjenta, jego aktualną sprawność, bezpieczeństwo, tolerancję wysiłku oraz poziom potrzebnej pomocy.

Karta jest pomocą w podejmowaniu decyzji – nie zastępuje oceny klinicznej.

01 OCENA → 02 CEL → 03 DOBÓR ĆWICZENIA → 04 OBSERWACJA → 05 DOSTOSOWANIE

MODUŁ 01

Szyja i obręcz barkowa

Mobilność, kontrola ruchu i łagodne wzmacnianie

11 wizualnych kart poświęconych ruchom szyi, ustawieniu łopatek oraz podstawowym ćwiczeniom obręczy barkowej.

Ćwiczenia należy dobierać do zakresu ruchu, tolerancji i możliwości pacjenta.



Szyja
— większa ruchomość



Barki
— lepsza stabilność



Łopatki
— prawidłowe ustawienie



MODUŁ 01

Aktywna rotacja szyi w pozycji siedzącej



1. Pozycja na wprost

2. Rotacja w lewo

3. Rotacja w prawo

Cel:

Łagodne ćwiczenie ruchomości odcinka szyjnego w rotacji.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy płasko na podłodze. Utrzymuj tułów wyprostowany, barki rozluźnione, a głowę skierowaną na wprost.

Wykonanie:

Powoli obróć głowę w jedną stronę w komfortowym zakresie. Wróć do pozycji środkowej. Następnie wykonaj ruch w drugą stronę.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch wykonuj powoli i płynnie.
- Nie obracaj tułowia razem z głową.
- Nie unoś barków.
- Nie wymuszaj końcowego zakresu ruchu.
- Oddychaj swobodnie.

Środki ostrożności:

Przerwij ruch, jeżeli pojawi się ból, wyraźne zawroty głowy lub inne niepokojące objawy.

MODUŁ 01

Skłon boczny szyi w pozycji siedzącej



1. Pozycja neutralna

2. Skłon w lewo

3. Skłon w prawo

Cel:

Łagodne ćwiczenie ruchomości szyi w płaszczyźnie bocznej.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie. Ustaw głowę w pozycji neutralnej. Rozluźnij barki i trzymaj wzrok skierowany przed siebie.

Wykonanie:

Powoli zbliż jedno ucho w kierunku barku, nie unosząc barku. Wróć do pozycji środkowej. Powtórz ruch na drugą stronę.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie obracaj głowy.
- Nie unoś barku w kierunku ucha.
- Zachowaj spokojny, kontrolowany ruch.
- Nie dociskaj głowy ręką.
- Pozostań w komfortowym zakresie.

Środki ostrożności:

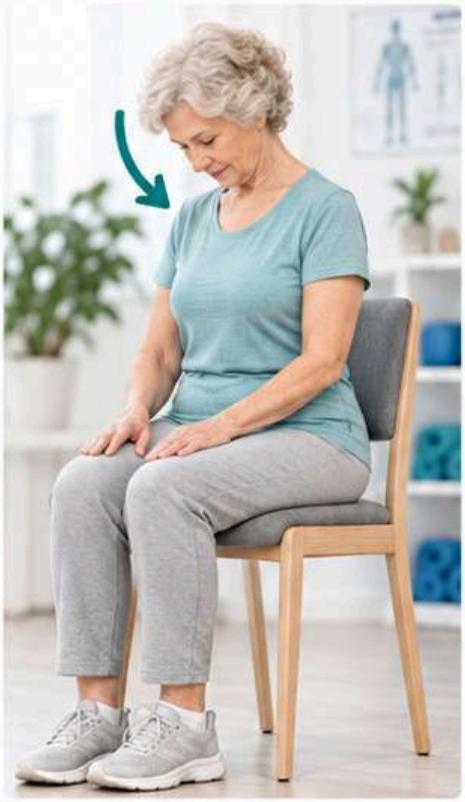
Ruch nie powinien być gwałtowny ani wymuszony. Pojawienie się bólu lub innych niepokojących objawów jest wskazaniem do przerwania ćwiczenia.

MODUŁ 01

Łagodne zgięcie szyi i powrót do pozycji neutralnej



1. Pozycja neutralna



2. Zgięcie szyi



3. Powrót do pozycji neutralnej

Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego zgięcia odcinka szyjnego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Ustaw tułów pionowo, rozluźnij barki i skieruj wzrok przed siebie.

Wykonanie:

Powoli skieruj brodę w dół, wykonując łagodne zgięcie szyi. Następnie spokojnie wróć do pozycji neutralnej.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch wykonuj wyłącznie w komfortowym zakresie.
- Nie zaokrąglaj nadmiernie całego tułowia.
- Barki pozostają rozluźnione.
- Powrót do pozycji neutralnej powinien być kontrolowany.
- Nie odchylaj gwałtownie głowy do tyłu.

Środki ostrożności:

Nie wymuszaj zgięcia. Przerwij ćwiczenie w przypadku pojawienia się bólu, zawrotów głowy lub innych niepokojących objawów.

MODUŁ 01

Cofnięcie głowy w pozycji siedzącej

Mobilność, kontrola ruchu i łagodne wzmacnianie

1 Pozycja wyjściowa



2 Cofnięcie głowy



Cel

Ćwiczenie kontroli ustawienia głowy i szyi przy zachowaniu neutralnej pozycji tułowia.

Pozycja wyjściowa

Usiądź prosto. Skieruj wzrok przed siebie. Rozluźnij barki i ustaw głowę w naturalnej pozycji.

Wykonanie

Delikatnie cofnij głowę do tyłu, jakbyś chciał zrobić niewielki "podwójny podbródek". Nie pochylaj głowy w dół. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę

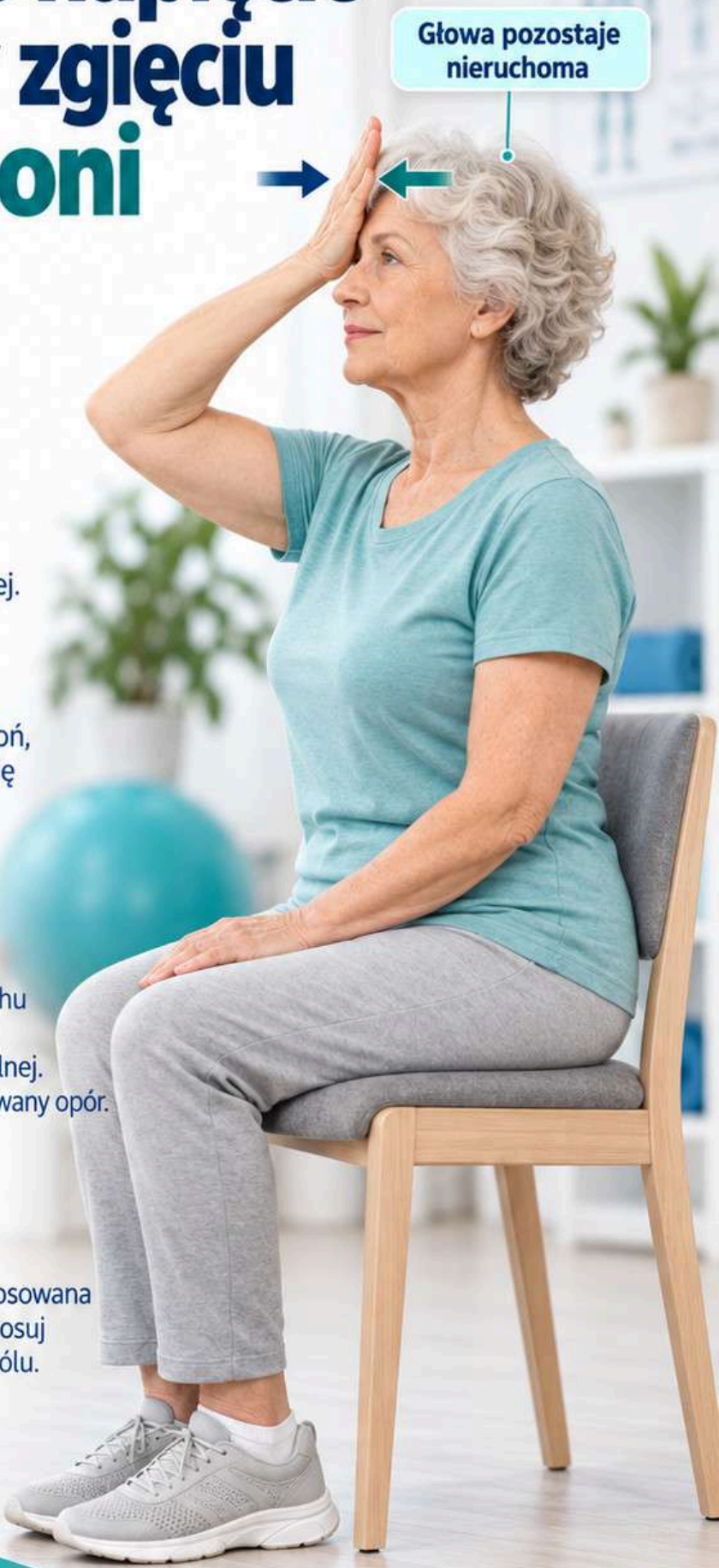
- Wzrok pozostaje skierowany na wprost.
- Nie unoś brody.
- Nie pochylaj głowy w dół.
- Ruch powinien być niewielki i kontrolowany.
- Nie odchylaj tułowia do tyłu.

Środki ostrożności

Nie zwiększaj ruchu na siłę. Ćwiczenie powinno być wykonywane bez bólu i bez gwałtownych ruchów.

MODUŁ 01

Izometryczne napięcie mięśni szyi w zgięciu z oporem dłoni



Cel:

Łagodne aktywowanie mięśni odpowiedzialnych za zgięcie szyi bez wykonywania widocznego ruchu głowy.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle.
Ustaw głowę w pozycji neutralnej.
Połóż dłoń na czole.

Wykonanie:

Delikatnie naciskaj czołem na dłoń, jednocześnie przeciwstawiając się ruchowi ręką. Głowa powinna pozostać nieruchoma.
Następnie rozluźnij napięcie.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie wykonuj rzeczywistego ruchu głową do przodu.
- Utrzymuj szyję w pozycji neutralnej.
- Stosuj jedynie łagodny, kontrolowany opór.
- Nie wstrzymuj oddechu.
- Barki pozostają rozluźnione.

Środki ostrożności:

Siła nacisku powinna być dostosowana do możliwości pacjenta. Nie stosuj silnego oporu i nie prowokuj bólu.

MODUŁ 01

Izometryczne napięcie mięśni szyi w wyproście z oporem dłoni



Cel:

Łagodne aktywowanie mięśni odpowiedzialnych za wyprost szyi bez wykonywania widocznego ruchu głowy.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Ustaw głowę w pozycji neutralnej i skieruj wzrok przed siebie. Połóż obie dłonie na tylnej części głowy.

Wykonanie:

Delikatnie naciskaj tyłem głowy na dłonie, jednocześnie przeciwstawiając się ruchowi rękami. Głowa powinna pozostać nieruchoma. Następnie stopniowo rozluźnij napięcie.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie odchylaj głowy do tyłu.
- Utrzymuj szyję w pozycji neutralnej.
- Stosuj niewielki i kontrolowany opór.
- Nie unoś barków.
- Nie wstrzymuj oddechu.

Środki ostrożności:

Siła nacisku powinna być dostosowana do możliwości pacjenta. Ćwiczenie nie powinno powodować bólu ani innych niepokojących objawów.

MODUŁ 01

Izometryczne napięcie mięśni szyi w skłonie bocznym z oporem dłoni

1 Opór po lewej stronie



2 Opór po prawej stronie



Cel:

Łagodne aktywowanie bocznych mięśni szyi bez wykonywania ruchu głową.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie. Ustaw głowę w pozycji neutralnej i rozluźnij barki. Przyłóż dłoń do bocznej części głowy, nad uchem.

Wykonanie:

Delikatnie naciskaj głową na dłoń, jakbyś chciał wykonać skłon boczny. Jednocześnie stawiaj dłonią taki opór, aby głowa pozostała nieruchoma. Następnie rozluźnij napięcie i wykonaj ćwiczenie po drugiej stronie.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie przechylaj głowy podczas napięcia.
- Nie unoś barku w kierunku ucha.
- Nie obracaj głowy.
- Utrzymuj niewielki, kontrolowany nacisk.
- Oddychaj swobodnie.

Środki ostrożności:

Nie stosuj dużej siły. Przerwij ćwiczenie, jeżeli pojawi się ból, wyraźne zawroty głowy lub inne niepokojące objawy.

MODUŁ 01

Unoszenie i rozluźnianie barków

1 Barki rozluźnione



2 Uniesienie barków



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego ruchu obręczy barkowej oraz świadomego rozluźniania barków.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Ramiona pozostaw swobodnie wzdłuż tułowia.

Wykonanie:

Powoli unieś oba barki w kierunku uszu. Następnie spokojnie opuść je i rozluźnij.

Na co zwrócić uwagę:

- Unoś oba barki równomiernie.
- Nie pochylaj głowy.
- Nie napinaj nadmiernie szyi.
- Opuszczaj barki w sposób kontrolowany.
- Oddychaj swobodnie.

Środki ostrożności:

Ruch wykonuj tylko w komfortowym zakresie. Nie wymuszaj uniesienia barków, jeżeli pojawia się ból.

MODUŁ 01

Ściąganie łopatek w pozycji siedzącej

1. Pozycja neutralna



2. Ściągnięcie łopatek



Cel:

Ćwiczenie kontroli łopatek oraz aktywacji mięśni odpowiedzialnych za ich cofanie.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie i wyprostuj tułów. Ramiona pozostaw swobodnie wzdłuż ciała. Barki powinny być rozluźnione.

Wykonanie:

Delikatnie cofnij barki i zbliż łopatki do siebie. Nie unoś barków. Następnie spokojnie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie wypychaj nadmiernie klatki piersiowej do przodu.
- Nie unoś barków.
- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Ruch powinien odbywać się głównie w obrębie łopatek.
- Zachowaj spokojny oddech.

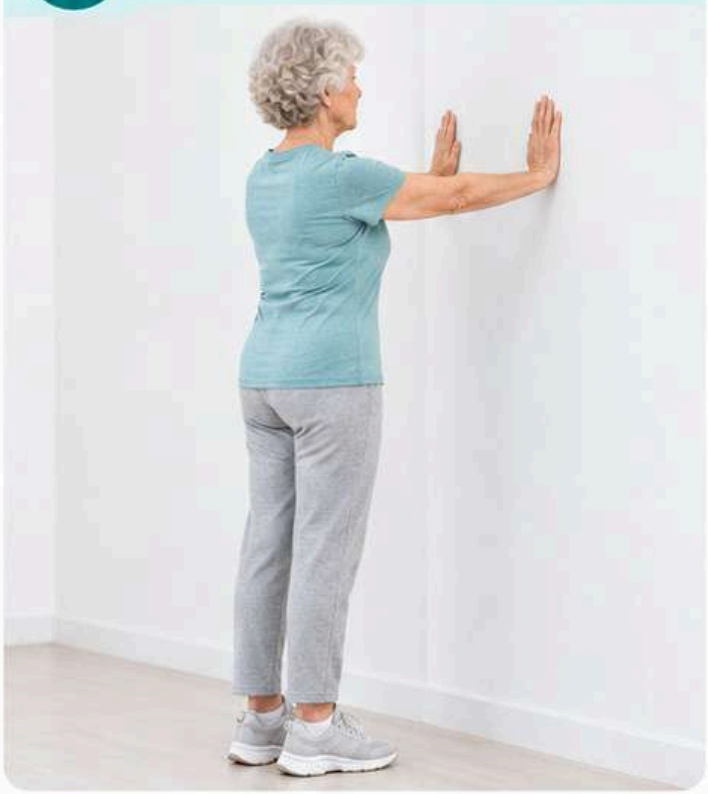
Środki ostrożności:

Ruch powinien być łagodny i bezbolesny. Nie próbuj maksymalnie ściskać łopatek.

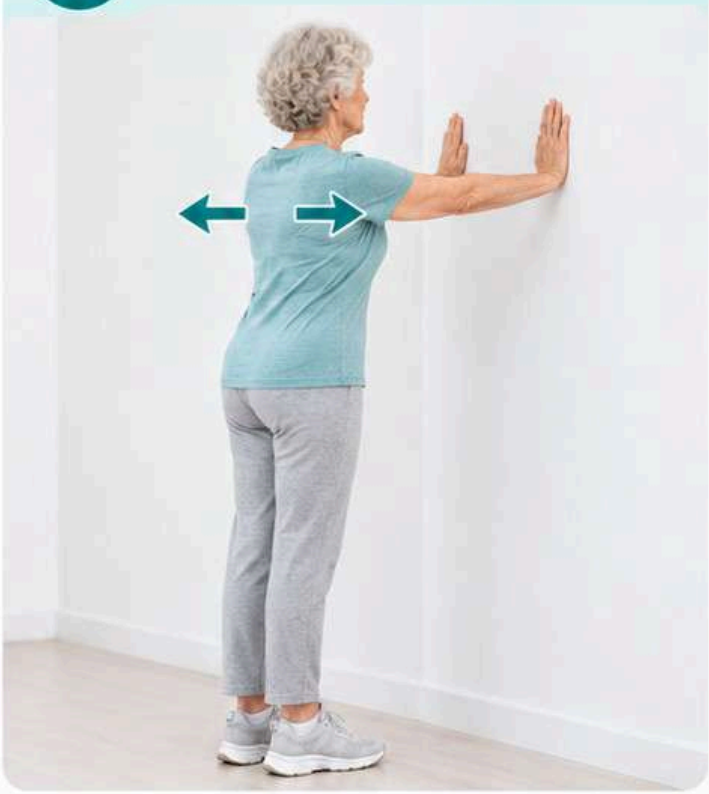
MODUŁ 01

Protrakcja łopatek z dłońmi opartymi o ścianę

1 1. Pozycja neutralna



2 2. Protrakcja łopatek



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego wysuwania łopatek przy stabilnym ustawieniu kończyn górnych.

Pozycja wyjściowa:

Stań przodem do ściany w bezpiecznej odległości. Oprzyj obie dłonie o ścianę na wysokości barków. Łokcie pozostaw wyprostowane, ale nie przeprostowane.

Wykonanie:

Bez zginania łokci delikatnie odsuń klatkę piersiową od ściany, pozwalając łopatkom przesunąć się na boki. Następnie spokojnie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie wykonuj ruchu jak podczas pompki.
- Łokcie pozostają prawie nieruchome.
- Nie unoś barków.
- Utrzymuj stabilny tułów.
- Ruch powinien pochodzić z pracy łopatek.

Środki ostrożności:

Pacjent powinien stać stabilnie. W przypadku zaburzeń równowagi ćwiczenie należy wykonywać wyłącznie z odpowiednią asekuracją.

MODUŁ 01

Wiosłowanie w siadzie z taśmą elastyczną

1 Pozycja wyjściowa



2 Przyciągnięcie dłoni



Cel:

Ćwiczenie mięśni obręczy barkowej i górnej części pleców z kontrolowanym oporem.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Trzymaj końce taśmy elastycznej w dłoniach. Taśma powinna być bezpiecznie zamocowana przed pacjentem na odpowiedniej wysokości.

Wykonanie:

Zegnij łokcie i powoli przyciągnij dłonie w kierunku tułowia, cofając łokcie oraz delikatnie zbliżając łopatki. Następnie kontrolowanie wyprostuj ręce i wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Łokcie prowadź blisko tułowia.
- Nie unoś barków.
- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Powrót wykonuj powoli i kontrolowanie.
- Dobierz lekki opór taśmy do możliwości pacjenta.

Środki ostrożności:

Przed rozpoczęciem sprawdź bezpieczne zamocowanie taśmy oraz jej stan techniczny. Opór powinien zostać dobrany przez fizjoterapeutę do możliwości pacjenta.

MODUŁ 02

Barki i łokcie

Mobilność, kontrola ruchu i ćwiczenia funkcjonalne kończyn górnych

11 wizualnych kart poświęconych mobilności barków, ruchom stawów łokciowych oraz ćwiczeniom wspierającym codzienne czynności kończyn górnych.

Zakres ruchu, opór oraz poziom pomocy należy zawsze dostosować do indywidualnej oceny pacjenta.



Barki
— większa ruchomość



Ramiona
— kontrola ruchu



Łokcie
— sprawność funkcjonalna



MODUŁ 02

Unoszenie ramion w przód z kijem gimnastycznym

1. Pozycja wyjściowa



2. Unoszenie pośrednie



3. Komfortowy zakres



Cel:

Ćwiczenie wspomaganej mobilności obu stawów barkowych podczas unoszenia ramion w przód.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Chwyć kij gimnastyczny oburącz, nieco szerzej niż na szerokość barków. Oprzyj dłonie na udach lub utrzymuj kij przed sobą.

Wykonanie:

Powoli unieś kij przed sobą, prowadząc oba ramiona do góry w komfortowym zakresie. Następnie spokojnie opuść kij do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Obie ręce prowadzą kij razem.
- Nie unoś barków w kierunku uszu.
- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Nie wymuszaj maksymalnego zakresu.
- Ruch wykonuj płynnie.

Środki ostrożności:

Zakres unoszenia powinien być dostosowany do mobilności i tolerancji pacjenta. Nie kontynuuj ruchu przez ból.

MODUŁ 02

Przesuwanie dłoni po stole w celu mobilizacji barków

1. Początek ruchu



2. Przesunięcie do przodu



3. Komfortowy zakres



Cel:

Łagodne zwiększanie zakresu ruchu barków z wykorzystaniem podparcia kończyn górnych.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź przed stabilnym stołem. Oprzyj obie dłonie na jego powierzchni. W razie potrzeby pod dłonie można podłożyć ręcznik, aby ułatwić przesuwanie.

Wykonanie:

Powoli przesuwaj dłonie po stole do przodu, pozwalając tułowi wykonać niewielkie pochylenie z bioder. Następnie przesuwaj dłonie z powrotem w kierunku ciała.

Na co zwrócić uwagę:

- Dłonie pozostają oparte o stół.
- Barki powinny być rozluźnione.
- Ruch wykonuj płynnie i bez szarpania.
- Nie wymuszaj zakresu ruchu w barkach.
- Pochylenie tułowia powinno być kontrolowane.

Środki ostrożności:

Stół i krzesło muszą być stabilne. Zakres przesunięcia należy ograniczyć, jeżeli pojawia się ból lub wyraźny dyskomfort.

MODUŁ 02

Przesuwanie dłoni w górę po ścianie



1. Niska pozycja



2. Połowa ruchu



3. Komfortowy zakres

Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego unoszenia kończyn górnych z wykorzystaniem ściany jako powierzchni podparcia.

Pozycja wyjściowa:

Stań przodem do ściany w stabilnej pozycji. Oprzyj obie dłonie o ścianę na wysokości około klatki piersiowej lub barków.

Wykonanie:

Powoli przesuwaj dłonie w górę po ścianie do komfortowej wysokości. Następnie spokojnie przesuwaj je w dół do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie unoś barków nadmiernie w kierunku uszu.
- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Ruch wykonuj równomiernie i powoli.
- Nie wymuszaj wysokości.
- Stopy pozostają stabilnie ustawione na podłożu.

Środki ostrożności:

W przypadku zaburzeń równowagi pacjent wymaga odpowiedniej asekuracji. Wysokość ruchu należy dostosować do możliwości i tolerancji stawów barkowych.

MODUŁ 02

Unoszenie ramion bokiem w pozycji siedzącej

1. Pozycja wyjściowa



2. Częściowe uniesienie



3. Komfortowy zakres



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego odwodzenia ramion oraz mobilności stawów barkowych.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy płasko na podłodze. Ramiona pozostaw swobodnie wzdłuż tułowia, a barki rozluźnij.

Wykonanie:

Powoli unieś oba ramiona bokiem do komfortowej wysokości. Następnie spokojnie opuść je do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie unoś barków w kierunku uszu.
- Nie przechylaj tułowia na boki.
- Ruch wykonuj powoli i symetrycznie.
- Nie wymuszaj maksymalnego zakresu.
- Zachowaj swobodny oddech.

Środki ostrożności:

Zakres ruchu należy dostosować do możliwości pacjenta. Nie kontynuuj ruchu przez ból ani wyraźny dyskomfort.

MODUŁ 02

Rotacja zewnętrzna barków z łokciami przy tułowiu

1. Pozycja wyjściowa



2. Rotacja zewnętrzna



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanej rotacji zewnętrznej w stawach barkowych.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie. Zegnij łokcie mniej więcej do kąta prostego i utrzymuj je blisko boków tułowia. Przedramiona skieruj do przodu.

Wykonanie:

Nie odrywając łokci od tułowia, powoli przesuń przedramiona na zewnątrz. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Łokcie pozostają blisko tułowia.
- Nie unoś barków.
- Nie odchylaj tułowia.
- Ruch powinien odbywać się w stawach barkowych.
- Zachowaj komfortowy zakres ruchu.

Środki ostrożności:

Nie wymuszaj rotacji. Zakres ruchu powinien być bezbolesny i dostosowany do indywidualnej ruchomości pacjenta.

MODUŁ 02

Rotacja wewnętrzna barku z taśmą elastyczną

1 Pozycja wyjściowa



2 Rotacja wewnętrzna



Cel:

Ćwiczenie mięśni odpowiedzialnych za rotację wewnętrzną ramienia z zastosowaniem lekkiego, kontrolowanego oporu.

Pozycja wyjściowa:

Stań bokiem do stabilnie zamocowanej taśmy. Zegnij łokieć ćwiczonej ręki mniej więcej do kąta prostego i utrzymuj go przy tułowiu.

Wykonanie:

Trzymając łokieć przy boku, powoli przyciągnij przedramię w kierunku brzucha. Następnie kontrolowanie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Łokieć pozostaje przy tułowiu.
- Nie obracaj całego tułowia.
- Nie unoś barku.
- Powrót wykonuj powoli.
- Dobierz niewielki opór taśmy.

Środki ostrożności:

Taśma musi być bezpiecznie zamocowana i w dobrym stanie technicznym. Wielkość oporu oraz zakres ruchu powinny zostać dostosowane do możliwości pacjenta.

MODUŁ 02

Ruch wahadłowy ramienia z podparciem drugą ręką



Cel:

Łagodne poruszanie rozluźnionym ramieniem przy ograniczonym aktywnym zaangażowaniu mięśni barku.

Pozycja wyjściowa:

Stań obok stabilnego stołu lub oparcia. Oprzyj jedną rękę na stabilnej powierzchni i wykonaj niewielkie pochylenie tułowia. Drugie ramię pozostaw swobodnie zwisające.

Wykonanie:

Pozwól rozluźnionemu ramieniu wykonywać niewielkie, spokojne ruchy wahadłowe. Ruch może odbywać się delikatnie do przodu i do tyłu lub na boki, zgodnie z zaleceniem fizjoterapeuty.

Na co zwrócić uwagę:

- Ramię powinno pozostać możliwie rozluźnione.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów.
- Zachowaj niewielki zakres.
- Utrzymuj stabilną pozycję ciała.
- Nie unoś aktywnie ćwiczonego ramienia.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie należy wykonywać przy stabilnym podparciu. U pacjentów z zaburzeniami równowagi konieczna jest odpowiednia asekuracja.

MODUŁ 02

Zginanie łokcia z lekkim hantlem w pozycji siedzącej

1 Pozycja wyjściowa



2 Zgięcie łokcia



Cel:

Ćwiczenie mięśni zginających staw łokciowy przy wykorzystaniu lekkiego oporu zewnętrznego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Trzymaj lekki hantel w dłoni. Ramię pozostaw blisko tułowia, a łokieć skieruj w dół.

Wykonanie:

Powoli zegnij łokieć, zbliżając hantel w kierunku barku. Następnie kontrolowanie opuść przedramię do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Łokieć pozostaje blisko tułowia.
- Nie unoś barku.
- Nie kołysz tułowiem.
- Nie wykorzystuj zamachu.
- Opuszczaj ciężar powoli i kontrolowanie.

Środki ostrożności:

Masa hantla powinna zostać indywidualnie dobrana przez fizjoterapeutę. Ćwiczenie nie powinno powodować bólu ani utraty kontroli nad ruchem.

MODUŁ 02

Prostowanie łokcia z taśmą elastyczną

1 Łokieć zgięty



2 Prostowanie łokcia



Cel:

Ćwiczenie mięśni prostujących staw łokciowy z wykorzystaniem kontrolowanego oporu.

Pozycja wyjściowa:

Przyjmij stabilną pozycję siedzącą lub stojącą. Chwyć taśmę elastyczną zgodnie ze sposobem jej bezpiecznego zamocowania. Zegnij łokieć ćwiczonej ręki.

Wykonanie:

Powoli wyprostuj łokieć przeciwko oporowi taśmy. Następnie kontrolowanie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Ramię powinno pozostawać stabilne.
- Nie unoś barku.
- Nie wykonuj ruchu całym tułowiem.
- Nie prostuj łokcia gwałtownie.
- Powrót wykonuj powoli.

Środki ostrożności:

Przed rozpoczęciem sprawdź zamocowanie i stan taśmy. Opór dobierz do siły oraz możliwości pacjenta.

MODUŁ 02

Pompka przy ścianie

1. Pozycja wyjściowa



2. Zbliżenie do ściany



3. Powrót



Cel:

Ćwiczenie funkcjonalnej siły kończyn górnych z wykorzystaniem masy własnego ciała w pozycji stojącej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przodem do ściany. Oprzyj dłonie o ścianę mniej więcej na wysokości barków. Ustaw stopy stabilnie i zachowaj wyprostowaną linię tułowia.

Wykonanie:

Powoli zegnij łokcie i zbliż tułów do ściany. Następnie odepchnij się dłońmi i wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Stopy pozostają stabilnie na podłożu.
- Tułów zachowuje kontrolowane ustawienie.
- Łokcie zginaj płynnie.
- Nie pozwalaj barkom unosić się w kierunku uszu.
- Nie wykonuj gwałtownego odepchnięcia.

Środki ostrożności:

Odległość od ściany należy dobrać do możliwości pacjenta. U osób z zaburzeniami równowagi konieczna może być dodatkowa asekuracja.

MODUŁ 02

Sięganie i odkładanie lekkiego przedmiotu na półkę

1. Pozycja wyjściowa



2. Sięganie



3. Odkładanie



Cel:

Ćwiczenie funkcjonalnego sięgania kończyną górną podczas zadania zbliżonego do codziennych czynności.

Pozycja wyjściowa:

Przyjmij stabilną pozycję siedzącą lub stojącą przed półką. Trzymaj w dłoni lekki, łatwy do uchwycenia przedmiot.

Wykonanie:

Powoli sięgnij w kierunku półki i odłóż przedmiot w wyznaczonym miejscu. Następnie ponownie go chwyć i wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Dobierz wysokość półki do możliwości pacjenta.
- Nie sięgaj poza bezpieczny zakres.
- Unikaj nadmiernego przechylenia tułowia.
- Utrzymuj pewny chwyt przedmiotu.
- Wykonuj ruch spokojnie i dokładnie.

Środki ostrożności:

Przedmiot powinien być lekki i nietłukący. U pacjentów z zaburzeniami równowagi zadanie należy wykonywać w pozycji siedzącej lub z odpowiednią asekuracją.

MODUŁ 03

Przedramiona, nadgarstki i dłonie

Ruchomość, chwyt, precyzja i sprawność manualna

11 wizualnych kart poświęconych ruchomości przedramion i nadgarstków, sprawności palców oraz ćwiczeniom chwytu i precyzyjnych czynności manualnych.

Poziom oporu, wielkość przedmiotów oraz stopień trudności zadań należy dostosować do sprawności i możliwości pacjenta.



Przedramiona
— ruchomość i siła



Nadgarstki
— stabilizacja i kontrola



Dłonie
— chwyt i sprawność



Palce
— precyzja i koordynacja



MODUŁ 03

Pronacja i supinacja przedramienia z podpartym łokciem

1. Pozycja pośrednia



2. Supinacja



3. Pronacja



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanej rotacji przedramienia przy stabilnym ustawieniu ramienia i łokcia.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź przy stole. Oprzyj łokieć oraz przedramię w wygodnej pozycji. Zegnij łokieć i ustaw dłoń tak, aby można było swobodnie obracać przedramię.

Wykonanie:

Powoli obróć przedramię tak, aby dłoń skierowała się ku górze. Następnie wykonaj ruch w przeciwnym kierunku, kierując dłoń ku dołowi. Wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Łokieć pozostaje podparty.
- Nie unoś barku.
- Nie obracaj całego ramienia.
- Ruch powinien odbywać się głównie w przedramieniu.
- Nie wymuszaj końcowego zakresu.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie wykonuj powoli i bez bólu. Zakres ruchu należy dostosować do ruchomości przedramienia oraz nadgarstka.

MODUŁ 03

Zginanie i prostowanie
nadgarstka z podpartym przedramieniem

1. Pozycja neutralna



2. Zgięcie nadgarstka



3. Wyprost nadgarstka



Cel:
Ćwiczenie ruchomości nadgarstka w zgięciu i wyproście przy stabilnym ustawieniu przedramienia.

Pozycja wyjściowa:
Usiądź przy stole. Oprzyj przedramię na blacie, pozostawiając dłoń poza jego krawędzią. Rozluźnij palce.

Wykonanie:
Powoli opuść dłoń w dół, wykonując zgięcie nadgarstka. Następnie unieś dłoń w przeciwnym kierunku, wykonując wyprost. Wróć do pozycji neutralnej.

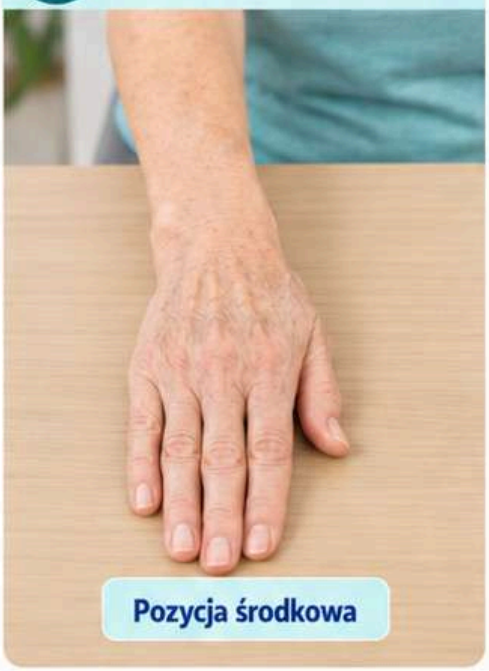
Na co zwrócić uwagę:
- Przedramię pozostaje oparte na stole.
- Nie unoś łokcia.
- Ruch wykonuj wyłącznie w nadgarstku.
- Nie zaciskaj nadmiernie palców.
- Nie wymuszaj końcowego zakresu ruchu.

Środki ostrożności:
Ćwiczenie wykonuj powoli i w bezbolesnym zakresie. W przypadku bólu lub wyraźnego dyskomfortu zmniejsz zakres albo przerwij ruch.

MODUŁ 03

Odchylenie promieniowe i łokciowe nadgarstka

1 Pozycja środkowa



2 Odchylenie promieniowe



3 Odchylenie łokciowe



Cel:

Ćwiczenie ruchomości nadgarstka na boki przy stabilnym ustawieniu przedramienia.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź przy stole. Oprzyj przedramię i dłoń płasko na blacie, dłonią skierowaną w dół.

Wykonanie:

Nie poruszając przedramieniem, przesuń dłoń w jedną stronę, a następnie w stronę przeciwną. Wróć do ustawienia środkowego.

Na co zwrócić uwagę:

- Przedramię pozostaje nieruchome.
- Ruch odbywa się w nadgarstku.
- Nie obracaj dłoni.
- Nie unoś palców nadmiernie nad blat.
- Zachowaj mały, kontrolowany zakres.

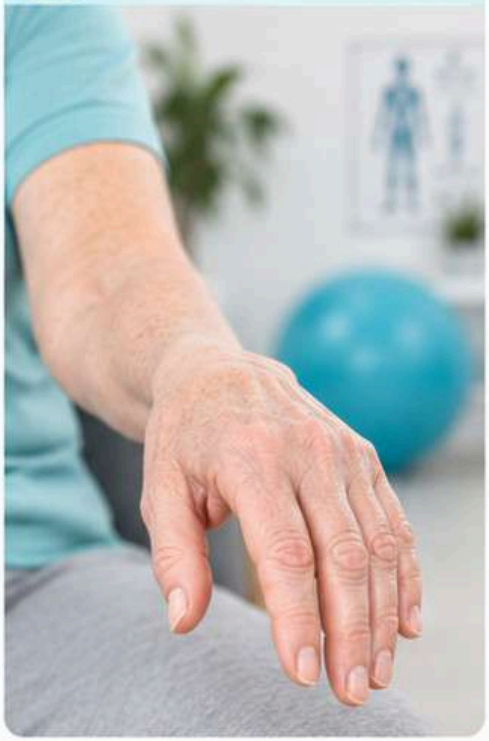
Środki ostrożności:

Nie wymuszaj ruchu na boki. Zakres powinien być dostosowany do aktualnej ruchomości nadgarstka.

MODUŁ 03

Otwieranie i zaciskanie dłoni

1 Rozluźniona dłoń



2 Otwarte palce



3 Luźna pięść



Cel:

Ćwiczenie aktywnej ruchomości palców oraz naprzemiennego otwierania i zamykania dłoni.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie. Oprzyj przedramię na stole lub podłokietniku. Rozluźnij dłoń.

Wykonanie:

Powoli wyprostuj i rozsuń palce.
Następnie spokojnie zegnij je, tworząc luźną pięść.
Ponownie otwórz dłoń.

Na co zwrócić uwagę:

- Poruszaj wszystkimi palcami.
- Nie zaciskaj pięści z maksymalną siłą.
- Kciuk nie powinien być mocno uwięziony pod palcami.
- Ruch wykonuj płynnie.
- Nadgarstek pozostaje w wygodnej pozycji.

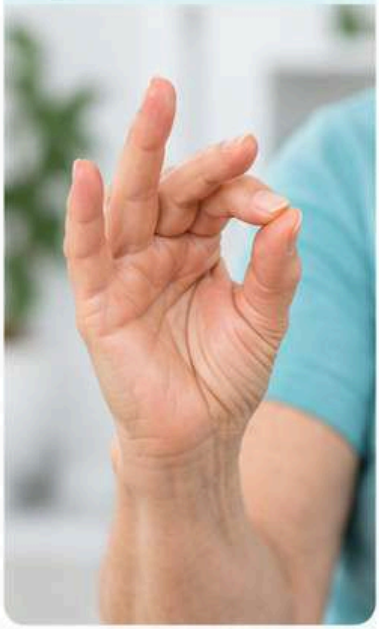
Środki ostrożności:

Nie wymuszaj pełnego zgięcia palców, jeśli występuje sztywność, obrzęk lub ból.

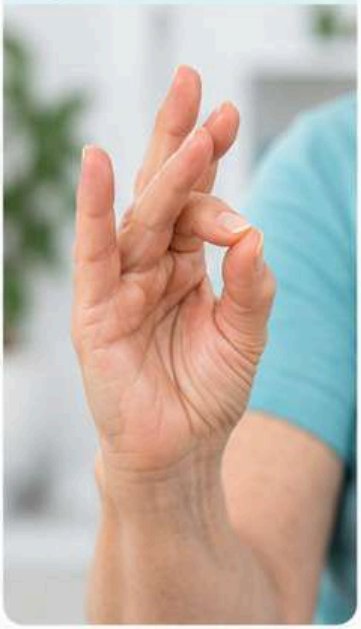
MODUŁ 03

Kolejne dotykanie kciukiem opuszków palców

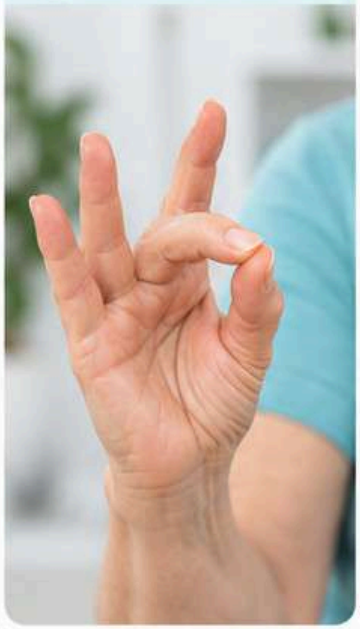
1 Kciuk do palca wskazującego



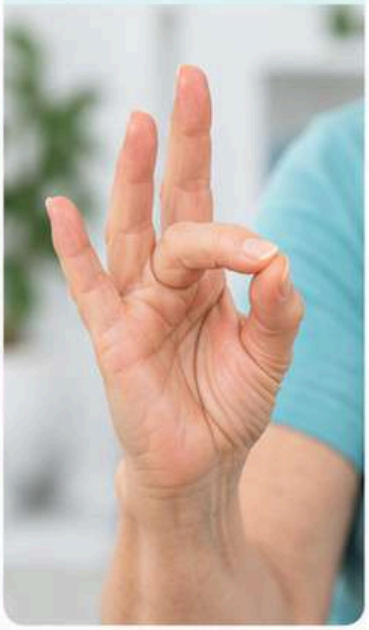
2 Kciuk do palca środkowego



3 Kciuk do palca serdecznego



4 Kciuk do palca małego



Cel:

Ćwiczenie opozycji kciuka, precyzji ruchu oraz koordynacji palców.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie. Oprzyj przedramię i utrzymuj dłoń w swobodnej pozycji przed sobą.

Wykonanie:

Dotknij opuszką kciuka kolejno opuszki palca wskazującego, środkowego, serdecznego i małego. Następnie wykonaj tę samą sekwencję w odwrotnej kolejności.

Na co zwrócić uwagę:

- Staraj się dotykać opuszek dokładnie.
- Nie wykonuj ruchów zbyt szybko.
- Pozostałe palce powinny być możliwie rozluźnione.
- Nie napinaj nadmiernie nadgarstka.
- Skup się na precyzji, a nie szybkości.

Środki ostrożności:

Jeżeli któryś ruch jest ograniczony lub bolesny, zmniejsz zakres i nie wymuszaj kontaktu palców.

MODUŁ 03

Ściskanie miękkiej piłeczki

1 Piłeczka w dłoni



2 Ściskanie piłeczki



Cel:

Ćwiczenie siły chwytu dłoni przy wykorzystaniu miękkiego, łatwego do ściśnięcia przedmiotu.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie. Oprzyj przedramię. Umieść miękką piłeczkę w dłoni i obejmij ją palcami.

Wykonanie:

Delikatnie ściśnij piłeczkę całą dłonią. Następnie stopniowo rozluźnij chwyt i pozwól piłeczce wrócić do pierwotnego kształtu.

Na co zwrócić uwagę:

- Obejmuj piłeczkę wszystkimi palcami.
- Nie zaciskaj dłoni gwałtownie.
- Nadgarstek utrzymuj w komfortowej pozycji.
- Rozluźniaj chwyt powoli.
- Siła nacisku powinna być umiarkowana.

Środki ostrożności:

Twardość piłeczki należy dostosować do możliwości pacjenta.
Nie stosuj dużego oporu w przypadku bólu, znacznej sztywności lub osłabienia dłoni.

MODUŁ 03

Chwyt szczypcowy z miękką klamerką

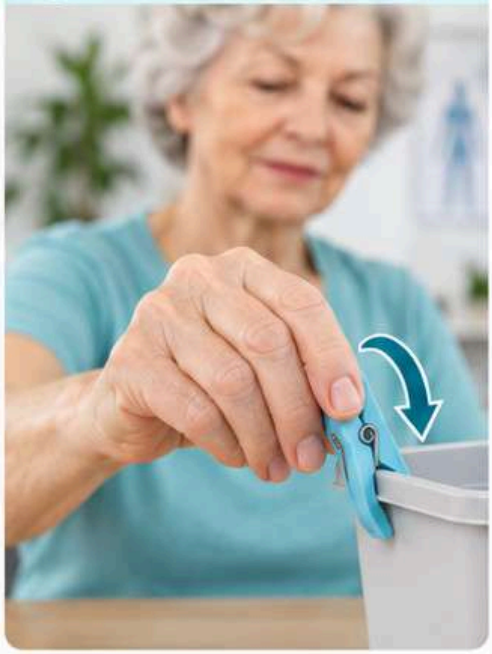
1 Chwyć klamerkę



2 Otwórz klamerkę



3 Umieść na krawędzi



Cel:

Ćwiczenie precyzyjnego chwytu pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź przy stole. Trzymaj lekką klamerkę do bielizny pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym.

Wykonanie:

Ściśnij klamerkę tak, aby ją otworzyć. Następnie umieść ją na krawędzi pojemnika lub cienkiej planszy i powoli rozluźnij chwyt.

Na co zwrócić uwagę:

- Używaj głównie kciuka i palca wskazującego.
- Nie ściskaj mocniej, niż jest to potrzebne.
- Utrzymuj nadgarstek w neutralnej pozycji.
- Wykonuj ruch dokładnie i spokojnie.
- Można zmieniać palec współpracujący z kciukiem, jeśli zaleci to fizjoterapeuta.

Środki ostrożności:

Klamerka powinna mieć niewielki opór. Nie używaj bardzo twardych klamerek u osób z osłabieniem lub bólem stawów dłoni.

MODUŁ 03

Zwijanie ręcznika palcami

1. Ręcznik rozłożony



2. Marszczenie ręcznika



3. Ręcznik zwinięty



Cel:

Ćwiczenie aktywnej pracy palców, chwytu i koordynacji dłoni podczas prostego zadania funkcjonalnego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź przy stole. Rozłóż mały ręcznik płasko na blacie i połóż na nim dłoń.

Wykonanie:

Używając palców, stopniowo przyciągaj materiał do siebie, marszcząc i zwijając ręcznik pod dłonią. Następnie rozprostuj materiał i powtórz zadanie.

Na co zwrócić uwagę:

- Staraj się aktywnie używać wszystkich palców.
- Nie przesuwaj całego ramienia zamiast palców.
- Nadgarstek powinien pozostawać możliwie stabilny.
- Ruch wykonuj powoli.
- Ręcznik powinien łatwo przesuwać się po blacie.

Środki ostrożności:

Nie stosuj dodatkowego obciążenia na ręczniku, jeśli pacjent ma znacznie osłabioną dłoń lub dolegliwości bólowe.

MODUŁ 03

Przekładanie monet lub żetonów między pojemnikami



Cel:

Ćwiczenie chwytu precyzyjnego, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz manipulowania małymi przedmiotami.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź przy stole. Ustaw przed sobą dwa małe pojemniki. W jednym z nich umieść kilka dużych monet lub bezpiecznych żetonów.

Wykonanie:

Chwyć jeden przedmiot pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym. Unieś go i przełóż do drugiego pojemnika. Powtarzaj zadanie z kolejnymi przedmiotami.

Na co zwrócić uwagę:

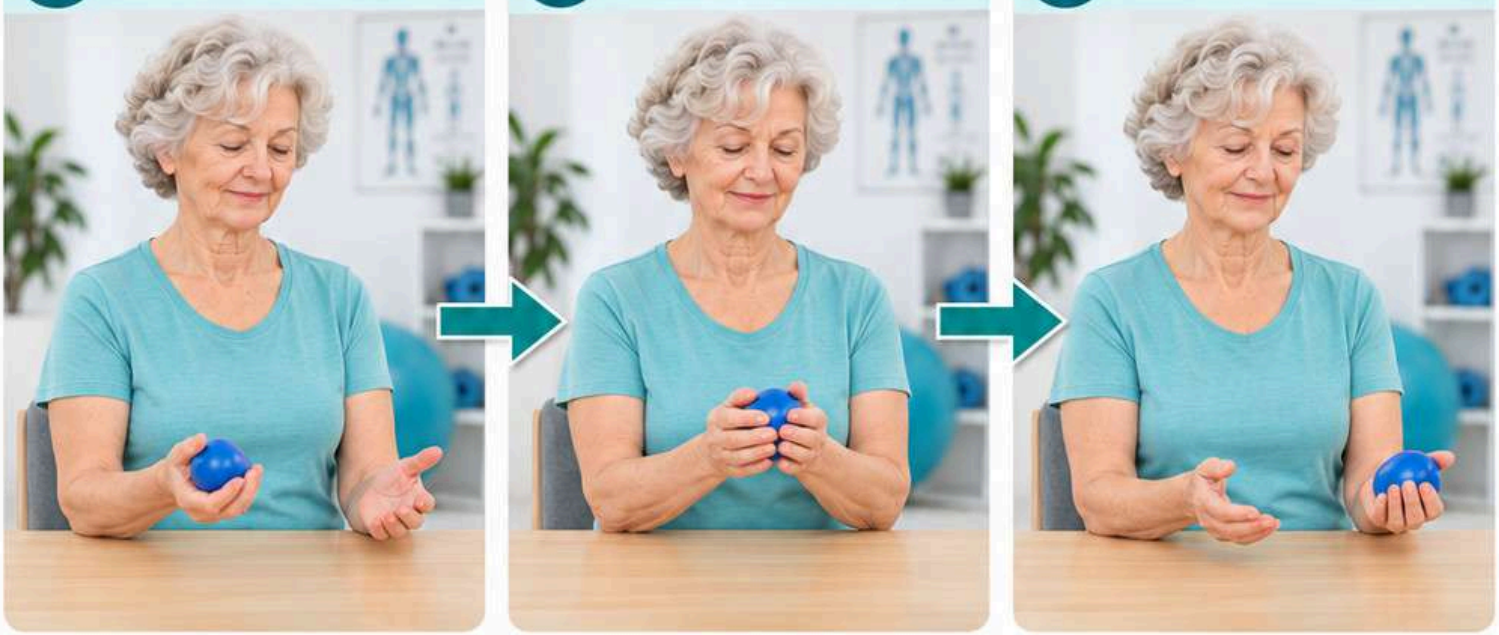
- Chwytaj jeden przedmiot na raz.
- Nie spiesz się.
- Staraj się dokładnie umieszczać przedmiot w pojemniku.
- Ogranicz zbędne ruchy całego ramienia.
- W razie potrzeby użyj większych żetonów.

Środki ostrożności:

Używaj przedmiotów odpowiedniej wielkości, szczególnie u osób z zaburzeniami czucia, widzenia lub precyzji chwytu. Małe elementy wymagają nadzoru.

MODUŁ 03

Przekładanie małego przedmiotu z dłoni do dłoni



Cel:

Ćwiczenie obustronnej koordynacji kończyn górnych i kontroli chwytu.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie. Trzymaj niewielki, lekki i łatwy do uchwycenia przedmiot w jednej dłoni. Drugą dłoń ustaw blisko.

Wykonanie:

Powoli przełóż przedmiot z jednej dłoni do drugiej. Następnie wykonaj ruch w przeciwnym kierunku.

Na co zwrócić uwagę:

- Obie dłonie aktywnie uczestniczą w zadaniu.
- Nie rzucaj przedmiotu między rękami.
- Zachowaj kontrolowany chwyt.
- Utrzymuj przedmiot na bezpiecznej wysokości.
- Wykonuj ruch powoli i dokładnie.

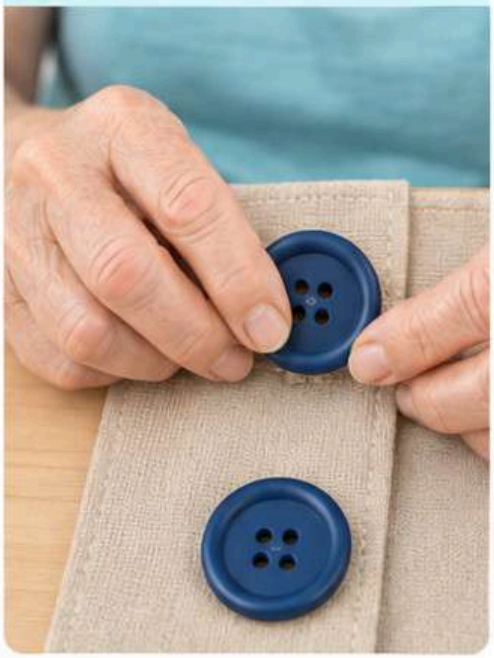
Środki ostrożności:

Przedmiot powinien być nietłukący i łatwy do utrzymania. U osób z osłabionym chwytem ćwiczenie można wykonywać nad stołem.

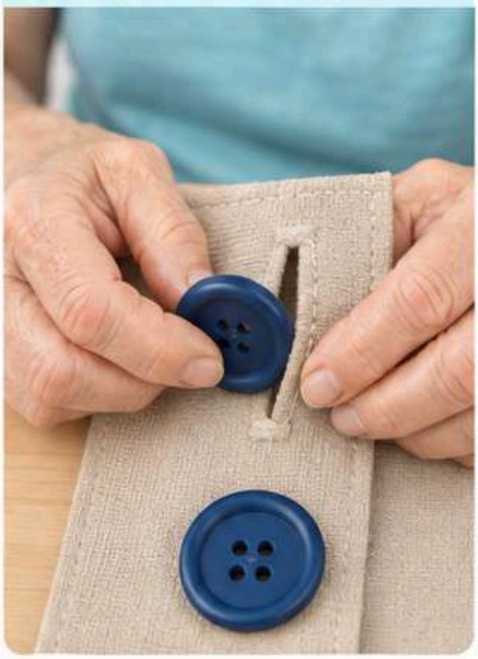
MODUŁ 03

Ćwiczenie zapinania i odpinania dużych guzików

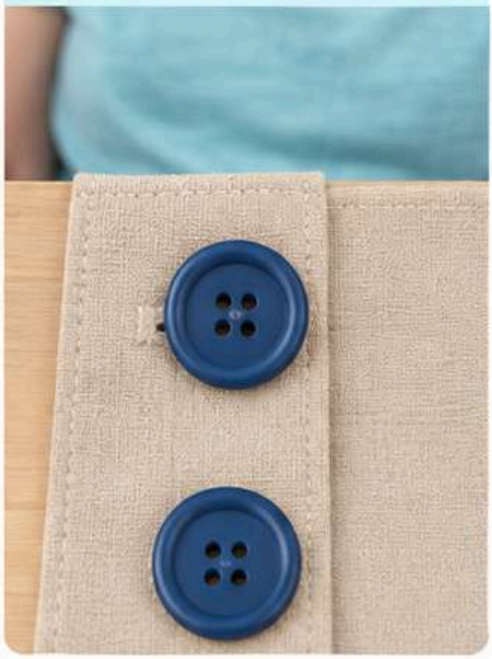
1 Chwycenie guzika



2 Przeprowadzenie przez dziurkę



3 Poprawnie zapięty guzik



Cel:

Ćwiczenie precyzji dłoni i palców podczas funkcjonalnego zadania związanego z ubieraniem się.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź wygodnie przy stole. Połóż przed sobą tablicę treningową lub fragment materiału z dużymi guzikami i szerokimi dziurkami.

Wykonanie:

Chwyć guzik jedną dłonią, a drugą stabilizuj materiał. Przeprowadź guzik przez dziurkę. Następnie wykonaj czynność odwrotną i odepnij go.

Na co zwrócić uwagę:

- Jedna ręka stabilizuje materiał.
- Druga ręka manipuluje guzikiem.
- Pracuj powoli i dokładnie.
- W razie potrzeby użyj większych guzików.
- Staraj się ograniczać nadmierne napięcie dłoni.

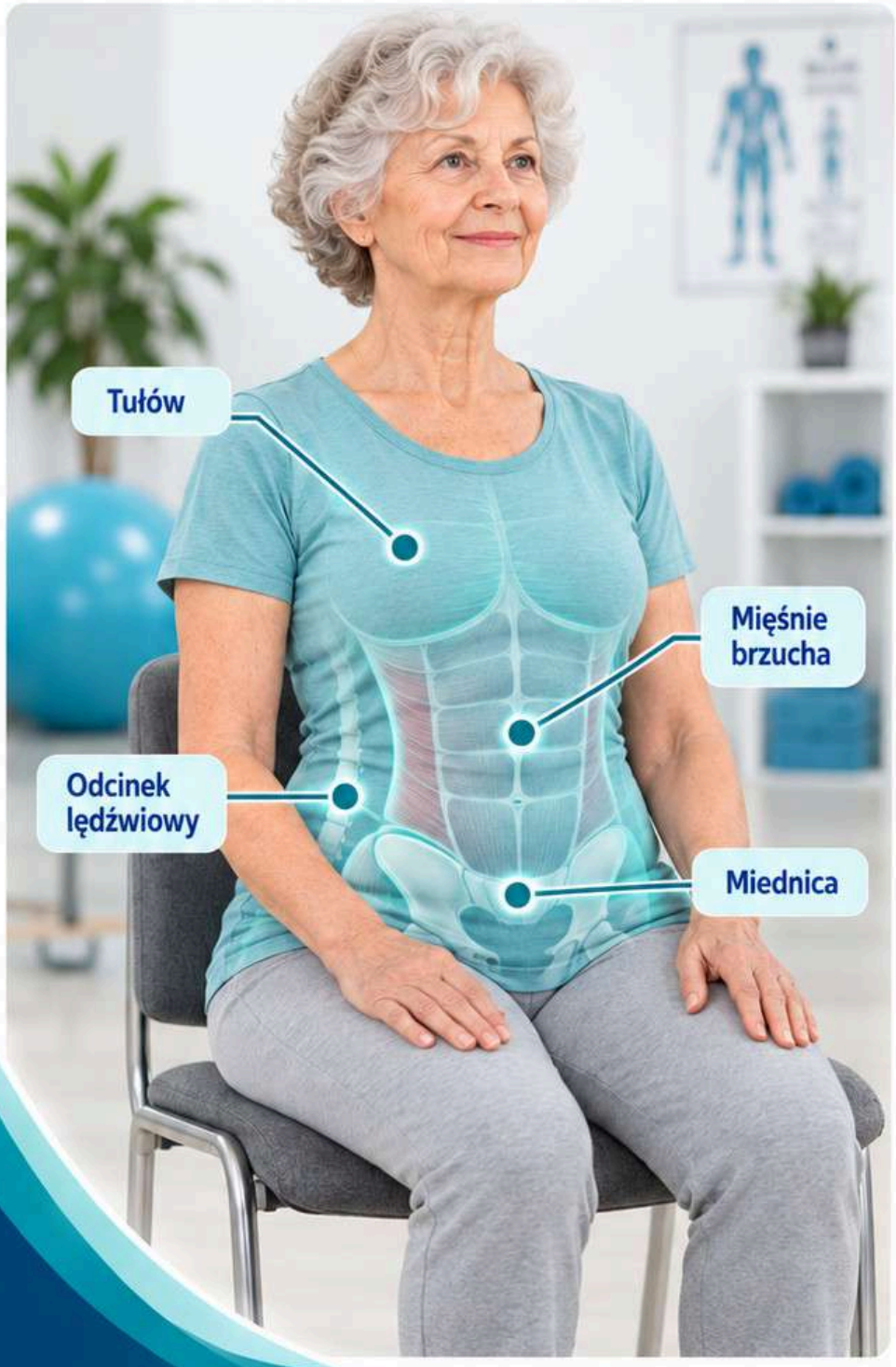
Środki ostrożności:

Stopień trudności należy dostosować do sprawności manualnej oraz wzroku pacjenta. Zadanie powinno być wykonywane bez presji czasu.

MODUŁ 04

Tułów i kontrola mięśni brzucha

Stabilizacja, mobilność tułowia i kontrola postawy



STABILIZACJA

ROTACJA

KONTROLA POSTAWY

11 wizualnych kart
poświęconych kontroli tułowia, mobilności kręgosłupa oraz ćwiczeniom wspierającym stabilizację podczas siedzenia i codziennych czynności.

Ważne:
Zakres ruchu oraz poziom trudności należy dostosować do możliwości, równowagi i aktualnego stanu funkcjonalnego pacjenta.

MODUŁ 04

Przodopochylenie i tyłopochylenie miednicy w siadzie

1. Pozycja neutralna



2. Przodopochylenie miednicy



3. Tyłopochylenie miednicy



Cel:

Ćwiczenie świadomej kontroli ustawienia miednicy oraz mobilności dolnej części tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy płasko na podłodze. Ustaw tułów swobodnie i połóż dłonie na biodrach.

Wykonanie:

Delikatnie przechyl miednicę do przodu, lekko zwiększając naturalne wygięcie dolnej części pleców. Następnie przechyl miednicę do tyłu, delikatnie zaokrąglając odcinek lędźwiowy. Wróć do pozycji neutralnej.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch powinien być niewielki.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów całym tułowiem.
- Stopy pozostają na podłodze.
- Barki powinny być rozluźnione.
- Staraj się poczuć zmianę ustawienia miednicy.

Środki ostrożności:

Nie zwiększaj zakresu na siłę. Ćwiczenie powinno być wykonywane bez bólu i bez utraty stabilności w siadzie.

MODUŁ 04

Rotacja tułowia w pozycji siedzącej

1. Pozycja neutralna



2. Rotacja w lewo



3. Rotacja w prawo



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanej rotacji tułowia przy zachowaniu stabilnego ustawienia miednicy.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej lub połóż dłonie na udach.

Wykonanie:

Powoli obróć tułów w jedną stronę, pozostając w komfortowym zakresie. Wróć do środka, a następnie wykonaj rotację w drugą stronę.

Na co zwrócić uwagę:

- Miednica pozostaje stabilna.
- Stopy nie odrywają się od podłogi.
- Ruch wykonuj powoli.
- Nie ciągnij tułowia rękami.
- Nie wymuszaj końcowego zakresu.

Środki ostrożności:

Zmniejsz zakres, jeśli pojawia się ból lub utrata stabilności. U osób z zaburzeniami równowagi ćwiczenie należy wykonywać z odpowiednią asekuracją.

MODUŁ 04

Skłon boczny tułowia w siadzie

1. Pozycja neutralna



2. Skłon w lewo



3. Skłon w prawo



Cel:

Ćwiczenie mobilności bocznej tułowia oraz kontroli powrotu do pozycji środkowej.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Ramiona pozostaw swobodnie wzdłuż tułowia.

Wykonanie:

Powoli pochyl tułów w jedną stronę, przesuwając dłoń w kierunku bocznej części uda. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ruch na drugą stronę.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie skręcaj tułowia.
- Obie stopy pozostają na podłodze.
- Nie unoś przeciwnego pośladka z siedziska.
- Ruch wykonuj spokojnie.
- Wróć do pozycji pionowej w sposób kontrolowany.

Środki ostrożności:

Nie pochylaj się poza zakres, w którym można bezpiecznie wrócić do pozycji wyjściowej.

MODUŁ 04

Pochylenie tułowia w przód i powrót do siadu

1. Pozycja wyjściowa



2. Pochylenie tułowia



3. Powrót do siadu



Cel:

Ćwiczenie kontroli tułowia podczas ruchu wykorzystywanego między innymi przy przygotowaniu do wstawania.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabllnie na krześle. Oprzyj stopy płasko na podłodze. Ustaw dłonie na udach.

Wykonanie:

Powoli pochyl tułów do przodu, wykonując ruch z bioder. Następnie aktywnie wróć do wyprostowanej pozycji siedzącej.

Na co zwrócić uwagę:

- Pochylaj tułów z bioder.
- Nie zaokrąglaj nadmiernie pleców.
- Stopy pozostają stabilne.
- Nie wykonuj gwałtownego ruchu.
- Powrót powinien być kontrolowany.

Środki ostrożności:

Zakres pochylenia należy dobrać tak, aby pacjent zachował równowagę i mógł samodzielnie lub z odpowiednią pomocą wrócić do pozycji wyjściowej.

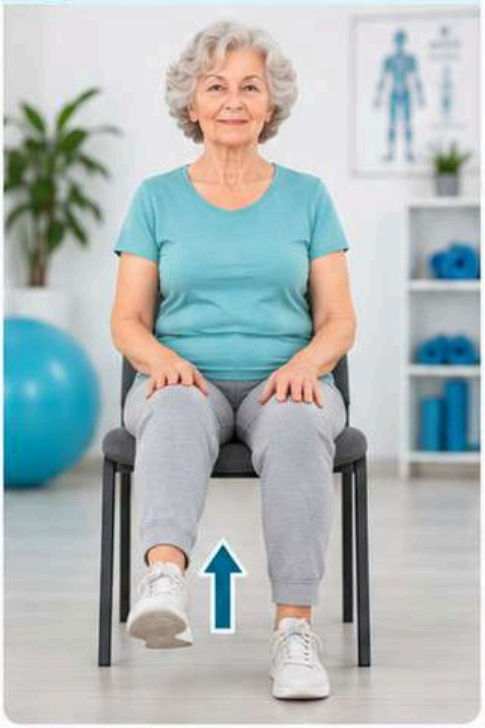
MODUŁ 04

Naprzemienne unoszenie stopy w siadzie z kontrolą tułowia

1. Pozycja neutralna



2. Uniesienie prawej stopy



3. Uniesienie lewej stopy



Cel:

Ćwiczenie stabilizacji tułowia podczas naprzemiennego odciążania kończyn dolnych.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Ustaw stopy na podłodze na szerokość bioder. Wyprostuj tułów i oprzyj dłonie na udach.

Wykonanie:

Unieś jedną stopę kilka centymetrów nad podłogę, nie zmieniając znacząco ustawienia tułowia. Opuść ją, a następnie wykonaj ten sam ruch drugą nogą.

Na co zwrócić uwagę:

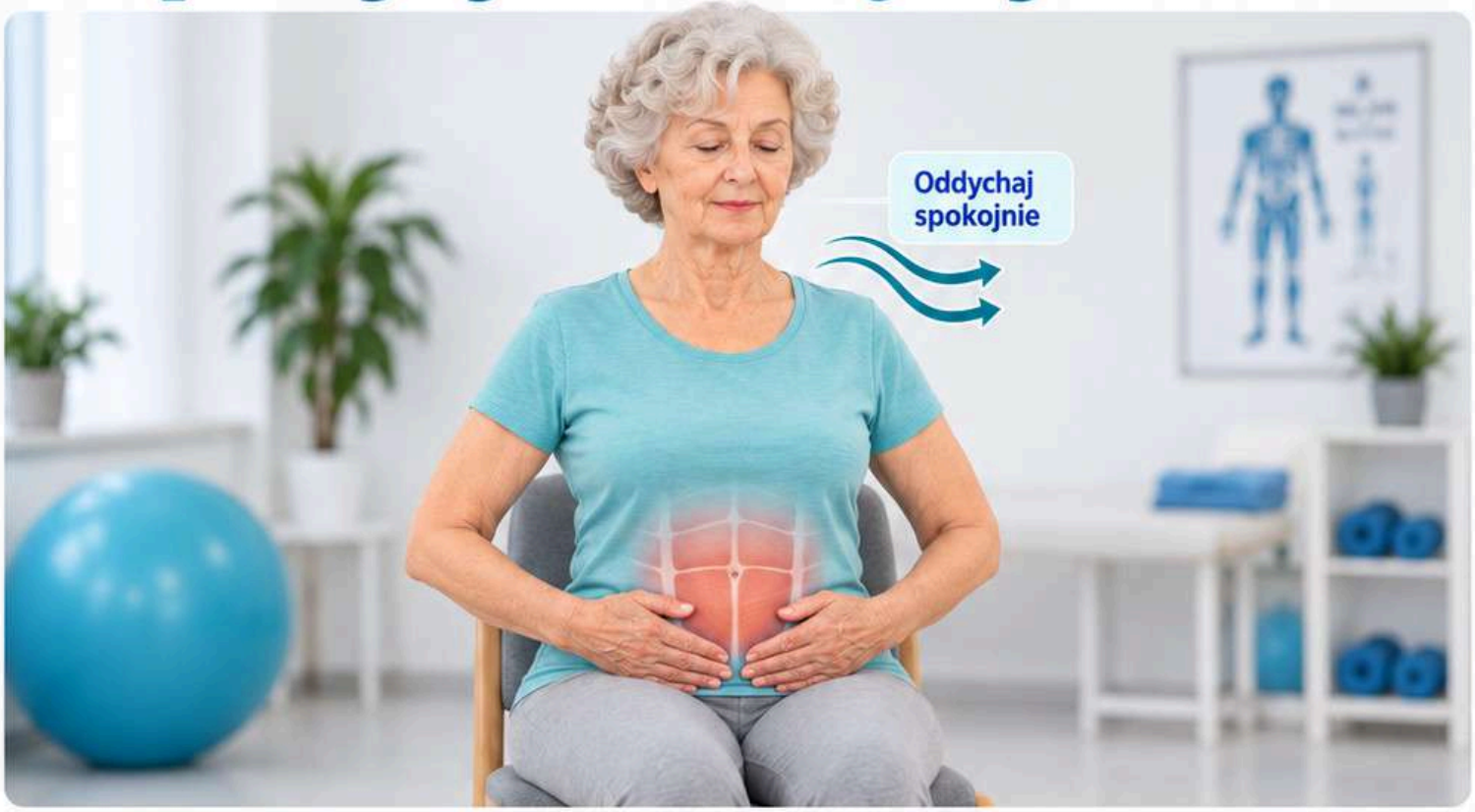
- Tułów pozostaje możliwie stabilny.
- Nie przechylaj się nadmiernie na boki.
- Nie unoś nogi zbyt wysoko.
- Ruch wykonuj naprzemiennie i powoli.
- Zachowaj spokojny oddech.

Środki ostrożności:

Jeśli pacjent ma trudność z utrzymaniem równowagi w siadzie, ćwiczenie należy wykonać z dodatkowym podparciem lub asekuracją.

MODUŁ 04

Napięcie mięśni brzucha w pozycji siedzącej



Cel:

Ćwiczenie świadomej aktywacji mięśni brzucha bez wykonywania dużego ruchu tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie i wyprostuj tułów. Oprzyj stopy na podłodze. Połóż dłonie delikatnie na dolnej części brzucha.

Wykonanie:

Delikatnie napnij mięśnie brzucha, jakbyś chciał ustabilizować tułów przed niewielkim ruchem. Oddychaj spokojnie. Następnie stopniowo rozluźnij napięcie.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie wciągaj brzucha maksymalnie.
- Nie wstrzymuj oddechu.
- Nie unoś barków.
- Nie pochylaj tułowia.
- Napięcie powinno być umiarkowane.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie nie powinno powodować bólu ani nadmiernego parcia. Intensywność napięcia należy dostosować do możliwości pacjenta.

MODUŁ 04

Dociskanie dłoni do uda z izometrycznym napięciem tułowia

1 Prawa dłoń na lewym udzie



2 Lewa dłoń na prawym udzie



Cel:

Ćwiczenie stabilizacji tułowia poprzez delikatny opór izometryczny.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Połóż jedną dłoń na przedniej części przeciwległego uda.

Wykonanie:

Delikatnie naciskaj dłonią na udo, jednocześnie przeciwstawiając się temu naciskowi nogą. Nie pozwól, aby tułów się poruszył. Następnie rozluźnij napięcie i wykonaj ćwiczenie po drugiej stronie.

Na co zwrócić uwagę:

- Tułów pozostaje nieruchomy.
- Nacisk powinien być łagodny.
- Nie wstrzymuj oddechu.
- Nie pochylaj się do przodu.
- Barki pozostają rozluźnione.

Środki ostrożności:

Nie stosuj dużej siły. Ćwiczenie powinno być bezbolesne, a opór dostosowany do aktualnej sprawności pacjenta.

MODUŁ 04

Sięganie w bok w pozycji siedzącej

1. Pozycja neutralna



2. Sięganie w lewo



3. Sięganie w prawo



Cel:

Ćwiczenie dynamicznej kontroli tułowia podczas sięgania poza środek ciężkości.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Umieść lekki przedmiot po jednej stronie ciała w łatwo dostępnym miejscu.

Wykonanie:

Powoli sięgnij jedną ręką po przedmiot znajdujący się z boku. Chwyć go i wróć do pozycji środkowej. Następnie wykonaj zadanie po drugiej stronie.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie odrywaj stóp od podłogi.
- Nie sięgaj dalej, niż pozwala bezpieczna kontrola tułowia.
- Wróć do środka przed wykonaniem ruchu w drugą stronę.
- Wykonuj ruch spokojnie.
- Utrzymuj stabilne podparcie na krześle.

Środki ostrożności:

Odległość przedmiotu należy dostosować do możliwości pacjenta.
U osób z ograniczoną równowagą wymagane jest odpowiednie zabezpieczenie.

MODUŁ 04

Sięganie do przodu w pozycji siedzącej

1. Pozycja wyjściowa



2. Sięganie do przodu



3. Dotknięcie przedmiotu



Cel:

Ćwiczenie kontroli tułowia i równowagi podczas funkcjonalnego sięgania do przodu.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Ustaw lekki przedmiot na stole lub innej stabilnej powierzchni przed sobą.

Wykonanie:

Powoli pochyl tułów z bioder i sięgnij ręką w kierunku przedmiotu. Dotknij go lub chwyć, a następnie kontrolowanie wróć do wyprostowanej pozycji.

Na co zwrócić uwagę:

- Pochylaj tułów z bioder.
- Stopy pozostają na podłodze.
- Nie wykonuj gwałtownego ruchu.
- Nie przesuwaj przedmiotu zbyt daleko.
- Powrót do pozycji pionowej powinien być kontrolowany.

Środki ostrożności:

Odległość przedmiotu powinna umożliwiać bezpieczny powrót do pozycji wyjściowej. W przypadku niestabilności konieczna jest asekuracja.

MODUŁ 04

Przenoszenie ciężaru ciała na boki w siadzie

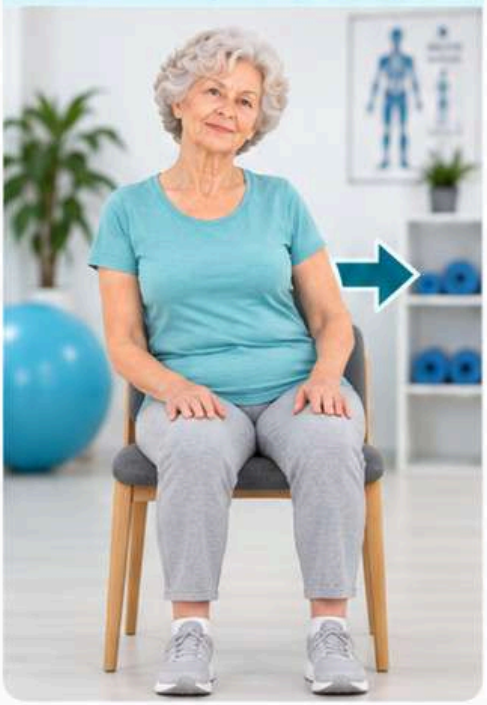
1. Pozycja wyjściowa



2. Przeniesienie ciężaru na lewą stronę



3. Przeniesienie ciężaru na prawą stronę



Cel:

Ćwiczenie kontroli tułowia oraz świadomego przenoszenia ciężaru ciała w pozycji siedzącej.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie na krześle. Oprzyj obie stopy płasko na podłodze. Ustaw tułów w pozycji wyprostowanej, a dłonie oprzyj na udach.

Wykonanie:

Powoli przenieś ciężar ciała na jeden pośladek, wykonując niewielkie przesunięcie tułowia na bok. Wróć do pozycji środkowej, a następnie wykonaj ruch w drugą stronę.

Na co zwrócić uwagę:

- Obie stopy pozostają na podłodze.
- Ruch powinien być niewielki i kontrolowany.
- Nie unoś całkowicie przeciwnego pośladka.
- Nie wykonuj gwałtownego przechylenia.
- Po każdym ruchu wróć do pozycji środkowej.

Środki ostrożności:

Zakres przesunięcia należy dostosować do równowagi pacjenta.
U osób z ograniczoną kontrolą tułowia konieczna może być asekuracja.

MODUŁ 04

Utrzymanie wyprostowanego siadu bez podparcia pleców



Cel:

Ćwiczenie statycznej kontroli tułowia i utrzymania stabilnej pozycji siedzącej.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na stabilnym krześle lub leżance w taki sposób, aby plecy nie opierały się o oparcie. Ustaw stopy płasko na podłodze i wyprostuj tułów.

Wykonanie:

Utrzymuj stabliną, wyprostowaną pozycję przez czas dostosowany do swoich możliwości. Oddychaj swobodnie i staraj się nie podpierać rękami.

Na co zwrócić uwagę:

- Głowa pozostaje ustawiona nad tułowiem.
- Barki powinny być rozluźnione.
- Nie pochylaj się nadmiernie do przodu ani na boki.
- Nie wstrzymuj oddechu.
- Jeśli jest to potrzebne, rozpocznij od krótkiego czasu utrzymania pozycji.

Środki ostrożności:

Pacjent powinien wykonywać cwiczenie tylko wtedy, gdy jest w stanie bezpiecznie utrzymać pozycję siedzącą. W razie potrzeby fizjoterapeuta powinien zapewnić asekurację.

MODUŁ 05

Biodra i mięśnie pośladkowe

Mobilność, siła i kontrola kończyn dolnych



SIŁA

STABILIZACJA

RUCH W BIODRACH

11 wizualnych kart
poświęconych mobilności bioder, aktywacji mięśni pośladkowych oraz ćwiczeniom wspierającym stabilność miednicy i funkcję kończyn dolnych.

Ważne:
Zakres ruchu, opór oraz pozycję ćwiczenia należy dostosować do sprawności, równowagi i indywidualnych możliwości pacjenta.

MODUŁ 05

Unoszenie kolana w pozycji siedzącej

1. Pozycja wyjściowa



2. Uniesienie prawego kolana



3. Uniesienie lewego kolana



Cel:

Ćwiczenie aktywnego zgięcia stawu biodrowego przy zachowaniu stabilnej pozycji tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie na krześle. Oprzyj stopy płasko na podłodze. Ustaw tułów pionowo i oprzyj dłonie na udach lub bokach krzesła.

Wykonanie:

Powoli unieś jedno kolano w górę, odrywając stopę od podłogi. Następnie spokojnie opuść stopę. Wykonaj ten sam ruch drugą nogą.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Nie przechylaj się nadmiernie na bok.
- Unieś kolano tylko do komfortowej wysokości.
- Ruch wykonuj powoli.
- Zachowaj spokojny oddech.

Środki ostrożności:

Wysokość uniesienia należy dostosować do możliwości pacjenta.
Nie wykonuj ruchu przez ból.

MODUŁ 05

Odwodzenie biodra w pozycji stojącej z podparciem

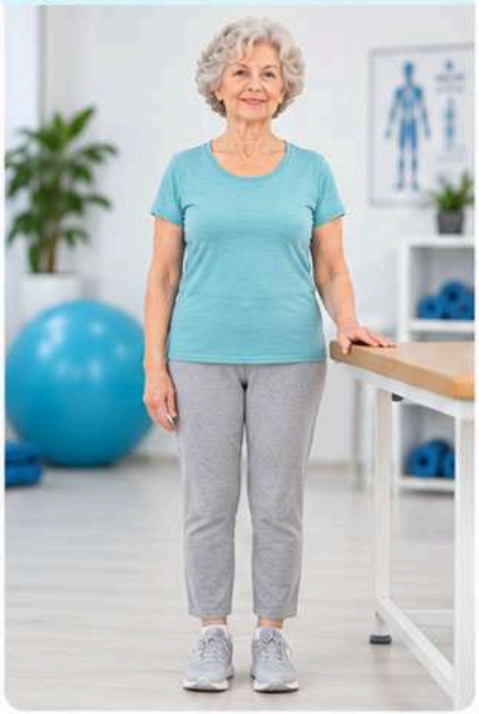
1. Pozycja wyjściowa



2. Odwodzenie nogi w bok



3. Powrót do pozycji



Cel:

Ćwiczenie mięśni odwodzących biodro oraz stabilizacji miednicy w pozycji stojącej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnym oparciu, na przykład przy poręczy lub blacie. Oprzyj dłonie lekko dla zachowania równowagi. Ustaw stopy równolegle.

Wykonanie:

Powoli przesuń jedną nogę w bok, utrzymując kolano wyprostowane. Następnie kontrolowanie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Palce stopy skieruj do przodu.
- Nie przechylaj tułowia na bok.
- Nie unoś biodra.
- Ruch powinien odbywać się w stawie biodrowym.
- Nie unoś nogi zbyt wysoko.

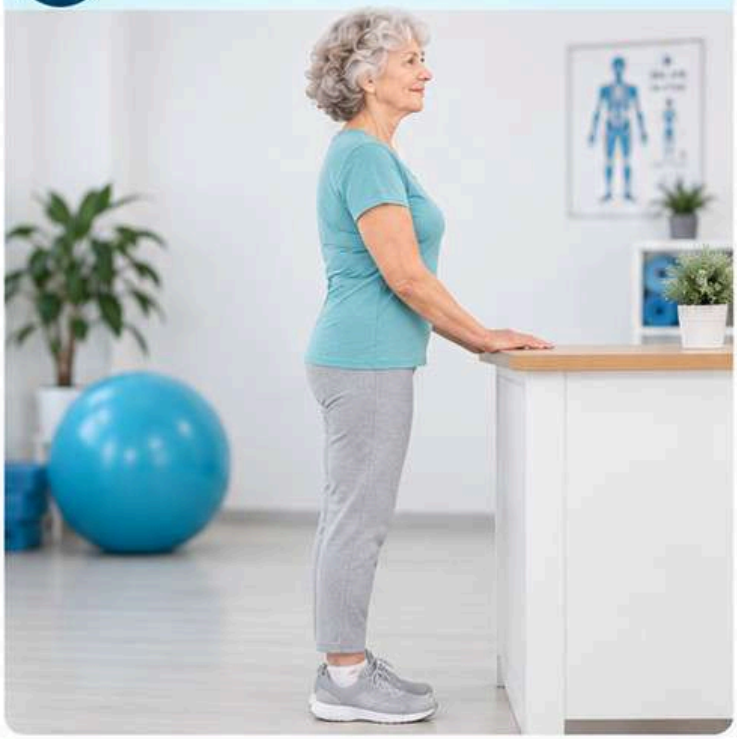
Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga stabilnego podparcia. U osób z zaburzeniami równowagi fizjoterapeuta powinien zapewnić dodatkową asekurację.

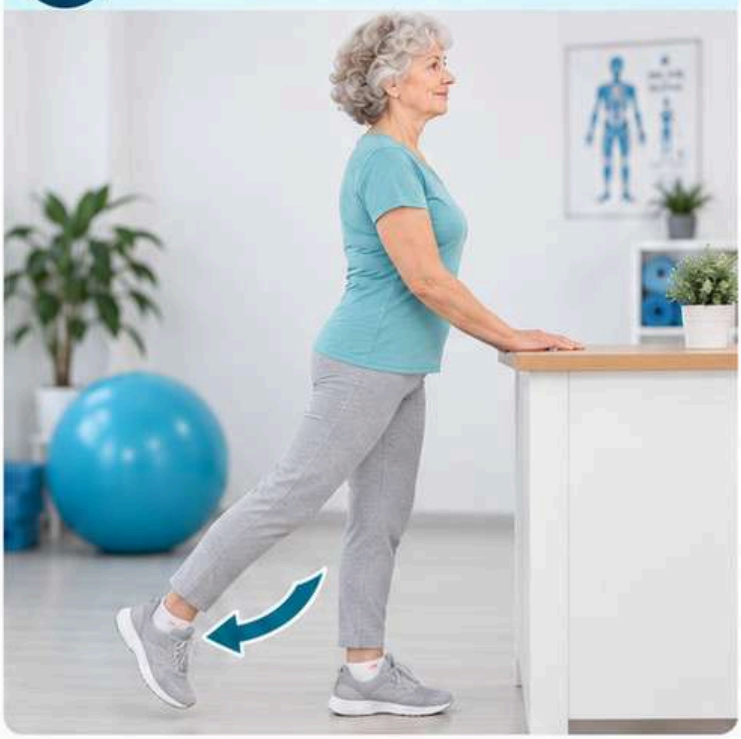
MODUŁ 05

Wyprost biodra w pozycji stojącej z podparciem

1. Pozycja wyjściowa



2. Wyprost biodra



Cel:

Ćwiczenie mięśni pośladkowych i mięśni odpowiedzialnych za wyprost stawu biodrowego.

Pozycja wyjściowa:

Stań przodem do stabilnego podparcia. Oprzyj dłonie lekko na poręczy lub blacie. Ustaw tułów pionowo.

Wykonanie:

Powoli przesuń jedną nogę do tyłu, utrzymując kolano możliwie wyprostowane. Następnie spokojnie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie pochylaj tułowia do przodu.
- Nie wyginaj nadmiernie dolnej części pleców.
- Palce stopy skieruj do przodu.
- Ruch wykonuj z biodra.
- Nie unoś nogi zbyt wysoko.

Środki ostrożności:

Zakres ruchu powinien być niewielki i komfortowy. Stabilne podparcie oraz właściwa asekuracja są szczególnie ważne u osób z zaburzeniami równowagi.

MODUŁ 05

Zgięcie biodra w pozycji stojącej z podparciem

1. Pozycja wyjściowa



2. Uniesienie kolana



3. Pozycja końcowa



Cel:

Ćwiczenie aktywnego zgięcia biodra oraz kontroli równowagi podczas odciążenia jednej kończyny.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnym podparciu. Oprzyj dłonie lekko na poręczy lub blacie. Ustaw stopy równolegle.

Wykonanie:

Powoli unieś jedno kolano w kierunku przodu, odrywając stopę od podłoża. Następnie spokojnie opuść nogę do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Nie unoś kolana ponad komfortowy zakres.
- Miednica powinna pozostać możliwie stabilna.
- Ruch wykonuj powoli.
- Nie napinaj nadmiernie barków.

Środki ostrożności:

Wysokość uniesienia kolana i stopień podparcia należy dopasować do równowagi oraz możliwości pacjenta.

MODUŁ 05

Odwodzenie kolan z taśmą elastyczną w siadzie

1. Pozycja wyjściowa



2. Odwodzenie kolan



Cel:

Ćwiczenie mięśni odwodzących biodra z zastosowaniem niewielkiego oporu zewnętrznego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Umieść lekką taśmę elastyczną wokół ud, nieco powyżej kolan.

Wykonanie:

Powoli rozsuń kolana na boki przeciwko oporowi taśmy. Następnie kontrolowanie zbliż je do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

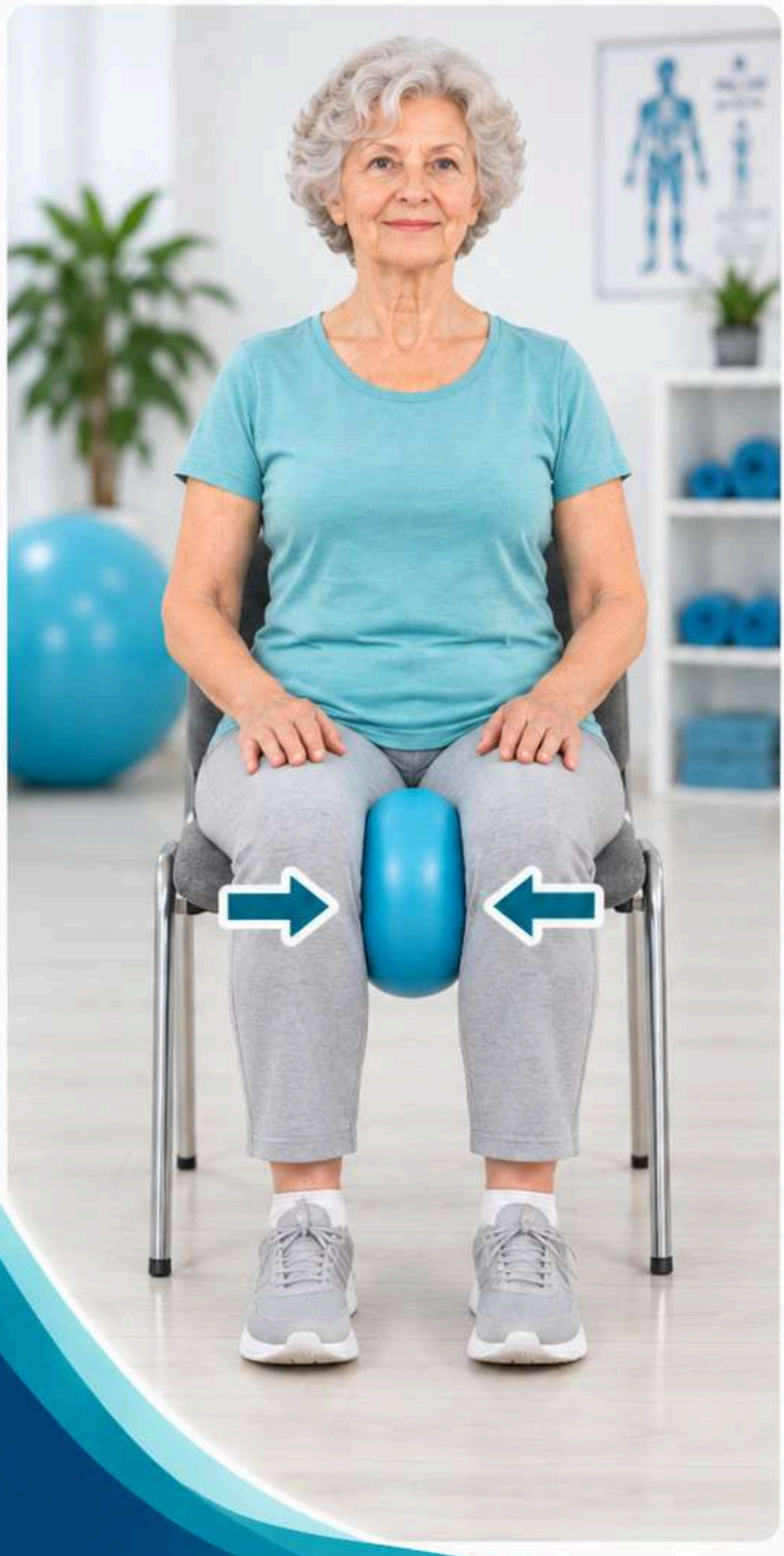
- Stopy pozostają na podłodze.
- Nie przechylaj tułowia.
- Nie wykonuj ruchu gwałtownie.
- Kolana rozsuń tylko do komfortowego zakresu.
- Powrót wykonuj powoli.

Środki ostrożności:

Opór taśmy należy dobrać indywidualnie. Taśma nie powinna uciskać ani powodować bólu.

MODUŁ 05

Ściskanie miękkiej piłki między kolanami



Cel:

Ćwiczenie mięśni przywodzących biodra poprzez delikatne napięcie izometryczne.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Umieść miękką piłkę lub poduszkę między kolanami.

Wykonanie:

Delikatnie ściśnij piłkę kolanami. Utrzymaj łagodne napięcie przez czas dobrany przez fizjoterapeutę, a następnie stopniowo rozluźnij.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie używaj maksymalnej siły.
- Stopy pozostają stabilne.
- Nie wstrzymuj oddechu.
- Tułów pozostaje wyprostowany.
- Napięcie powinno być symetryczne.

Środki ostrożności:

Nie stosuj silnego docisku. Ćwiczenie powinno być bezbolesne, a wielkość i miękkość przedmiotu dobrane do pacjenta.

MODUŁ 05

Mostek w leżeniu tyłem

1. Pozycja wyjściowa



2. Unoszenie miednicy



3. Pozycja końcowa



Cel:

Ćwiczenie mięśni pośladkowych oraz kontroli unoszenia miednicy.

Pozycja wyjściowa:

Połóż się na plecach. Zegnij kolana i oprzyj obie stopy na podłożu. Ułóż ręce swobodnie wzdłuż tułowia.

Wykonanie:

Delikatnie napnij mięśnie pośladkowe i unieś miednicę kilka centymetrów nad podłoże. Następnie powoli opuść ją do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Stopy pozostają oparte na podłożu.
- Kolana utrzymuj skierowane do przodu.
- Nie unoś miednicy wyżej, niż pozwala na to komfort.
- Nie wyginaj nadmiernie odcinka lędźwiowego.
- Opuszczaj miednicę powoli.

Środki ostrożności:

Wysokość uniesienia należy dostosować do możliwości pacjenta. Ćwiczenie powinno być wykonywane bez bólu i bez nadmiernego obciążania dolnej części pleców.

MODUŁ 05

Odwodzenie biodra w leżeniu bokiem

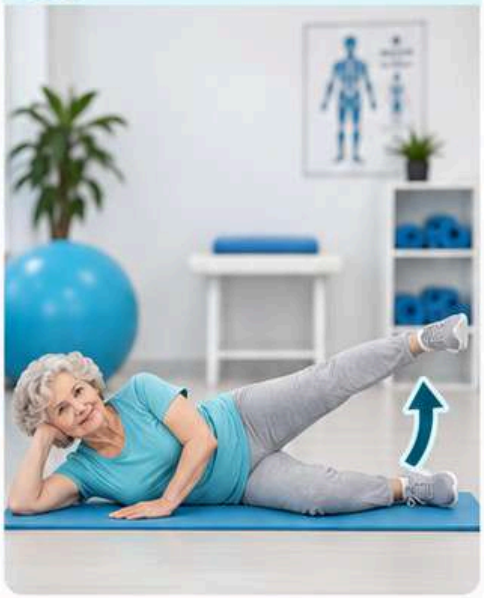
1. 1. Pozycja wyjściowa



2. 2. Uniesienie nogi



3. 3. Pozycja końcowa



Cel:

Ćwiczenie mięśni odwodzących biodro, szczególnie mięśni odpowiedzialnych za stabilizację miednicy.

Pozycja wyjściowa:

Połóż się na boku. Dolną nogę możesz lekko zgiąć dla zwiększenia stabilności. Górną nogę wyprostuj i ustaw w przedłużeniu tułowia.

Wykonanie:

Powoli unieś górną nogę kilka–kilkanaście centymetrów w górę. Następnie kontrolowanie opuść ją do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Palce stopy powinny być skierowane do przodu.
- Nie obracaj miednicy do tyłu.
- Nie unoś nogi zbyt wysoko.
- Tułów pozostaje stabilny.
- Ruch wykonuj spokojnie i płynnie.

Środki ostrożności:

Zakres ruchu należy dostosować do siły i ruchomości pacjenta. Pozycja boczna powinna być wygodna i bezpieczna.

MODUŁ 05

Odwodzenie kolana
w leżeniu bokiem z ugiętymi nogami

1. 1. Pozycja wyjściowa



2. 2. Uniesienie górnego kolana



3. 3. Pozycja końcowa



Cel:
Ćwiczenie mięśni pośladkowych odpowiedzialnych za stabilizację biodra i miednicy.

Pozycja wyjściowa:
Połóż się na boku. Zegnij biodra i kolana w komfortowym zakresie. Ułóż nogi jedna na drugiej, a stopy pozostaw razem.

Wykonanie:
Nie rozdzielając stóp, powoli unieś górne kolano. Następnie kontrolowanie opuść je do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:
- Stopy pozostają razem.
- Nie obracaj miednicy do tyłu.
- Nie unoś kolana zbyt wysoko.
- Tułów pozostaje nieruchomy.
- Ruch powinien być kontrolowany.

Środki ostrożności:
Zakres ruchu powinien być bezbolesny. U pacjentów mających trudność z utrzymaniem pozycji bocznej należy zapewnić odpowiednie podparcie.

MODUŁ 05

Wstawanie z krzesła z kontrolowanym wyprostem bioder

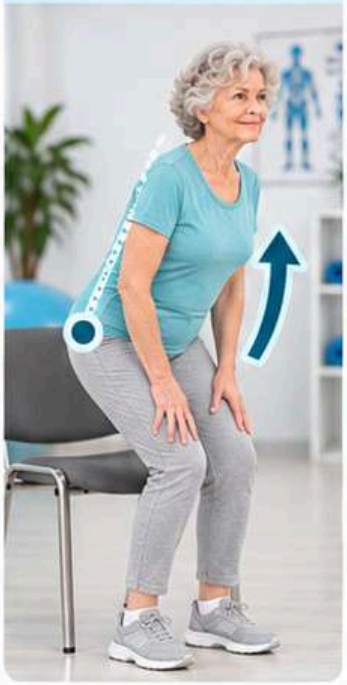
1 Pozycja wyjściowa



2 Pochylenie tułowia do przodu z bioder



3 Wstawanie



4 Pozycja końcowa



Cel:

Ćwiczenie funkcjonalnej siły mięśni bioder i pośladków podczas przechodzenia z siadu do stania.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na stabilnym krześle. Ustaw stopy na podłodze mniej więcej na szerokość bioder i lekko cofnij je pod kolana.

Wykonanie:

Pochyl tułów do przodu z bioder. Przenieś ciężar ciała nad stopy i wstań, prostując biodra oraz kolana. Następnie powoli wróć do siadu.

Na co zwrócić uwagę:

- Kolana powinny być skierowane zgodnie z ustawieniem stóp.
- Nie odpychaj się gwałtownie.
- Wyprostuj biodra po osiągnięciu pozycji stojącej.
- Siadaj powoli i kontrolowanie.
- W razie potrzeby korzystaj z podłokietników zgodnie z zaleceniem fizjoterapeuty.

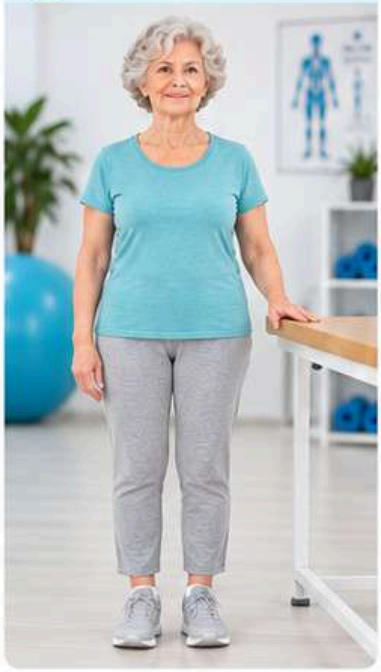
Środki ostrożności:

Krzesło musi być stabilne i nie może się przesuwać. U pacjentów z ograniczoną równowagą lub siłą wymagana jest odpowiednia asekuracja.

MODUŁ 05

Krok w bok z podparciem

1. Pozycja wyjściowa



2. Krok w bok



3. Przeniesienie ciężaru



4. Dostawienie nogi



Cel:

Ćwiczenie mięśni bioder, kontroli miednicy oraz bocznego przemieszczania ciężaru ciała.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy lub blacie. Ustaw stopy równolegle na szerokość bioder. Oprzyj dłonie lekko na podporze.

Wykonanie:

Przenieś ciężar ciała na jedną nogę. Drugą nogą wykonaj niewielki krok w bok, a następnie dostaw nogę podporową. Powtarzaj ruch w zakresie wyznaczonym przez fizjoterapeutę.

Na co zwrócić uwagę:

- Palce stóp powinny być skierowane do przodu.
- Nie krzyżuj nóg.
- Utrzymuj tułów możliwie pionowo.
- Wykonuj niewielkie, kontrolowane kroki.
- Nie spiesz się.

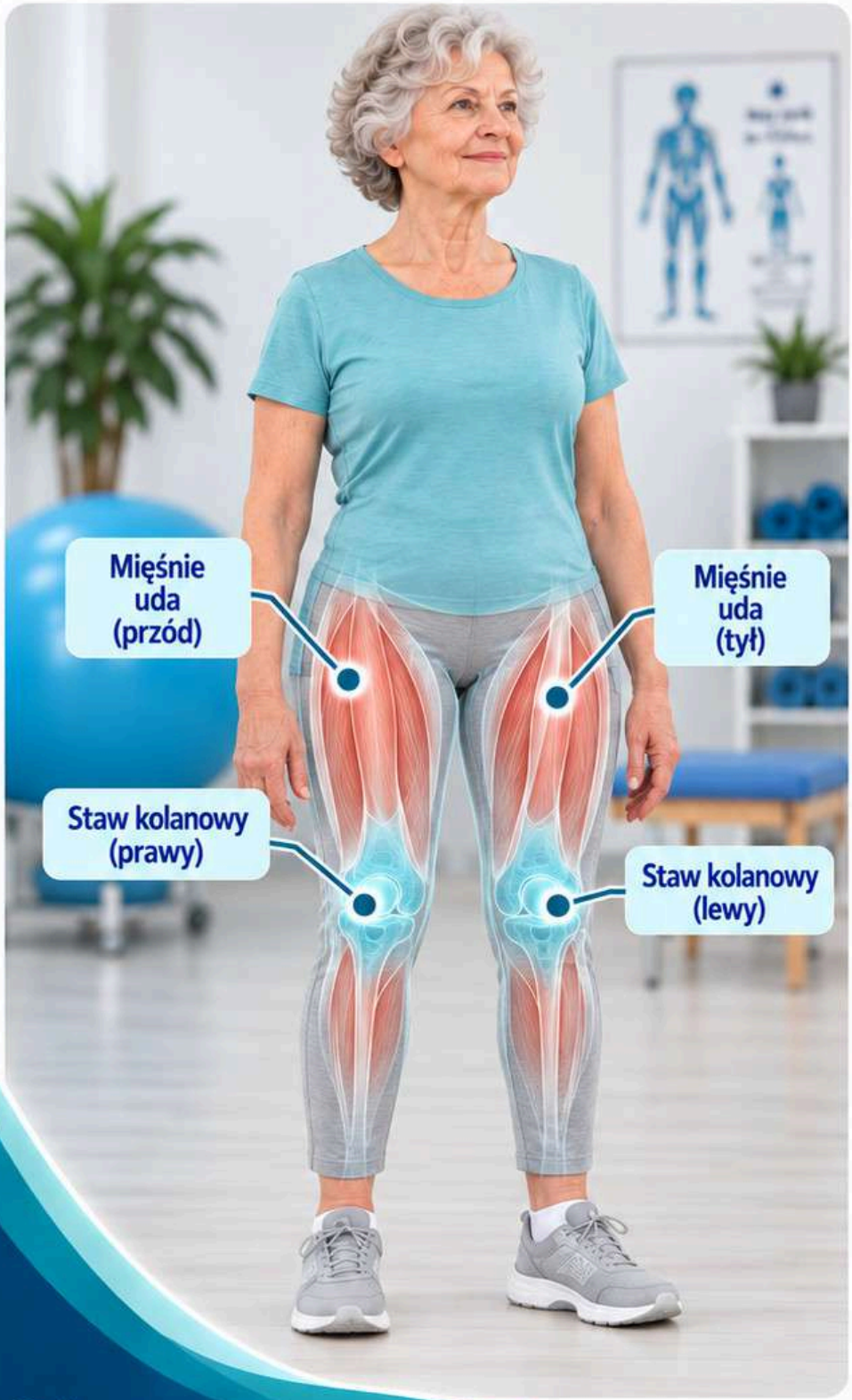
Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga odpowiedniej asekuracji u osób z zaburzeniami równowagi. Powierzchnia powinna być równa i wolna od przeszkód.

MODUŁ 06

Uda i kolana

Siła, ruchomość i kontrola stawów kolanowych



ZGINANIE

PROSTOWANIE

SIŁA

KONTROLA RUCHU

11 wizualnych kart
poświęconych ruchomości kolan, wzmacnianiu mięśni ud oraz ćwiczeniom wspierającym kontrolę kończyn dolnych podczas codziennych czynności.

Ważne:
Zakres ruchu, obciążenie oraz poziom trudności należy dostosować do siły, ruchomości i aktualnych możliwości pacjenta.

MODUŁ 06

Prostowanie kolana w pozycji siedzącej

1. 1. Pozycja wyjściowa



2. 2. Uniesienie podudzia



3. 3. Wyprost kolana



Cel:

Ćwiczenie mięśnia czworogłowego uda oraz aktywnego wyprostu stawu kolanowego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Utrzymuj tułów wyprostowany.

Wykonanie:

Powoli wyprostuj jedno kolano, unosząc stopę przed siebie. Następnie kontrolowanie opuść nogę do pozycji wyjściowej. Powtórz drugą nogą.

Na co zwrócić uwagę:

- Udo pozostaje oparte na siedzisku.
- Nie unoś biodra.
- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Ruch wykonuj powoli.
- Nie blokuj kolana gwałtownie w końcowym zakresie.

Środki ostrożności:

Zakres wyprostu należy dostosować do ruchomości i komfortu pacjenta. Nie wykonuj ruchu przez ból.

MODUŁ 06

Napięcie mięśnia czworogłowego z wyprostowaną nogą

1 Pozycja wyjściowa



2 Napięcie mięśnia czworogłowego



Cel:

Ćwiczenie izometrycznej aktywacji mięśnia czworogłowego uda bez wykonywania dużego ruchu w stawie kolanowym.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź lub połóż się z jedną nogą wyprostowaną. Pod kolanem można umieścić cienki zwinięty ręcznik, jeśli zaleci to fizjoterapeuta.

Wykonanie:

Napnij mięśnie przedniej części uda i delikatnie dociśnij tylną część kolana w kierunku podłoża lub ręcznika. Następnie rozluźnij napięcie.

Na co zwrócić uwagę:

- Noga pozostaje nieruchoma.
- Napinaj głównie mięśnie przedniej części uda.
- Nie wstrzymuj oddechu.
- Nie stosuj maksymalnego napięcia.
- Rozluźniaj mięśnie stopniowo.

Środki ostrożności:

Napięcie powinno być bezbolesne i dostosowane do możliwości pacjenta. Nie dociskaj kolana na siłę.

MODUŁ 06

Zginanie kolana w pozycji stojącej z podparciem

1. Pozycja wyjściowa



2. Początek zginania kolana



3. Uniesienie pięty do pośladka



Cel:

Ćwiczenie aktywnego zgięcia stawu kolanowego oraz pracy mięśni tylnej części uda.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy lub blacie. Oprzyj dłonie dla zachowania równowagi. Ustaw stopy równolegle.

Wykonanie:

Powoli zegnij jedno kolano, unosząc piętę w kierunku pośladka. Następnie spokojnie opuść stopę do podłoża.

Na co zwrócić uwagę:

- Kolana pozostają blisko siebie.
- Nie wysuwaj uda do przodu.
- Nie pochylaj tułowia.
- Nie unoś pięty wyżej niż pozwala komfort.
- Ruch wykonuj powoli.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga stabilnego podparcia. Zakres zgięcia należy dostosować do ruchomości kolana oraz równowagi pacjenta.

MODUŁ 06

Zginanie kolana z przesuwaniem stopy po podłodze

1. Pozycja wyjściowa



2. Środkowa pozycja



3. Końcowa pozycja



Cel:

Ćwiczenie ruchomości stawu kolanowego w zgięciu i wyproście z wykorzystaniem podparcia stopy.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj stopę na podłodze. W razie potrzeby umieść pod nią ręcznik lub gładką podkładkę ułatwiającą przesuwanie.

Wykonanie:

Powoli przesuń stopę do tyłu pod krzesło, zwiększając zgięcie kolana. Następnie przesuń stopę do przodu, zmniejszając zgięcie.

Na co zwrócić uwagę:

- Stopa pozostaje w kontakcie z podłożem.
- Nie unoś biodra z siedziska.
- Ruch wykonuj płynnie.
- Nie wymuszaj maksymalnego zgięcia.
- Tułów pozostaje stabilny.

Środki ostrożności:

Powierzchnia pod stopą powinna umożliwiać kontrolowany ślizg bez ryzyka poślizgnięcia całego krzesła.

MODUŁ 06

Wyprost kolana z lekką taśmą elastyczną

1. Pozycja wyjściowa



2. Prostowanie kolana



3. Pozycja końcowa



Cel:

Ćwiczenie mięśnia czworogłowego uda z zastosowaniem niewielkiego oporu zewnętrznego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie na krześle. Umieść odpowiednio zamocowaną lekką taśmę elastyczną tak, aby stawiała opór podczas prostowania kolana.

Wykonanie:

Powoli wyprostuj kolano przeciwko oporowi taśmy. Następnie kontrolowanie zegnij nogę i wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Udo pozostaje stabilne na siedzisku.
- Nie odchylaj tułowia do tyłu.
- Nie wykonuj ruchu gwałtownie.
- Powrót powinien być powolny.
- Stosuj lekki, indywidualnie dobrany opór.

Środki ostrożności:

Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan i sposób zamocowania taśmy.
Opór oraz zakres wyprostu powinny być dostosowane przez fizjoterapeutę.

MODUŁ 06

Częściowy przysiad z podparciem

1. Pozycja stojąca



2. Częściowe ugięcie



3. Powrót do stania



Cel:

Ćwiczenie siły mięśni ud i pośladków oraz kontroli zgięcia kolan podczas ruchu funkcjonalnego.

Pozycja wyjściowa:

Stań przed stabilną poręczą lub blatem. Oprzyj dłonie lekko na podporze. Ustaw stopy mniej więcej na szerokość bioder.

Wykonanie:

Powoli zegnij kolana i biodra, obniżając ciało o niewielką wysokość. Następnie wyprostuj nogi i wróć do pozycji stojącej.

Na co zwrócić uwagę:

- Kolana powinny być skierowane zgodnie z ustawieniem stóp.
- Pięty pozostają na podłożu.
- Nie wykonuj głębokiego przysiadu.
- Tułów może lekko pochylić się do przodu.
- Ruch wykonuj powoli i kontrolowanie.

Środki ostrożności:

Głębokość przysiadu należy dostosować do siły, równowagi i ruchomości pacjenta. Podpora musi być stabilna.

MODUŁ 06

Wstawanie i siadanie na krześle

1. Siad



2. Pochylenie tułowia



3. Wstawanie



4. Pozycja stojąca



Cel:

Ćwiczenie funkcjonalnej siły mięśni ud oraz kontroli ruchu podczas przechodzenia między siadem a staniem.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na stabilnym krześle. Ustaw stopy na podłodze, lekko cofnięte pod kolana. Tułów pozostaje wyprostowany.

Wykonanie:

Pochyl tułów lekko do przodu, przenieś ciężar ciała nad stopy i wstań. Następnie cofnij biodra, zegnij kolana i powoli usiądź.

Na co zwrócić uwagę:

- Stopy pozostają stabilne.
- Kolana nie zapadają się do środka.
- Nie opadaj gwałtownie na siedzisko.
- Wstawaj płynnie.
- W razie potrzeby korzystaj z podłokietników.

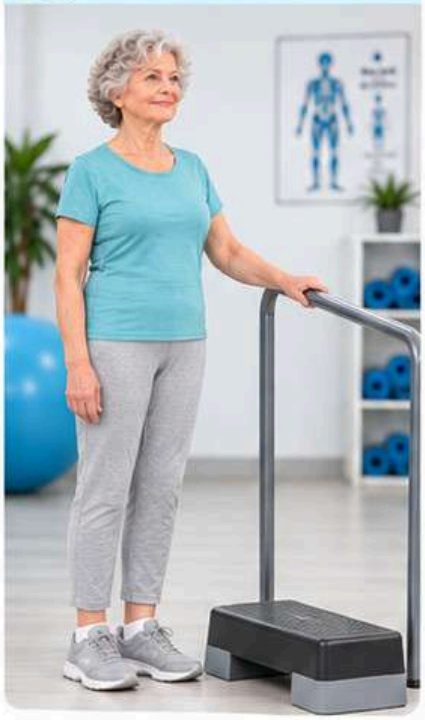
Środki ostrożności:

Krzesło musi być stabilne i zabezpieczone przed przesuwaniem. U osób z ograniczoną równowagą konieczna jest asekuracja.

MODUŁ 06

Wchodzenie na niski stopień z podparciem

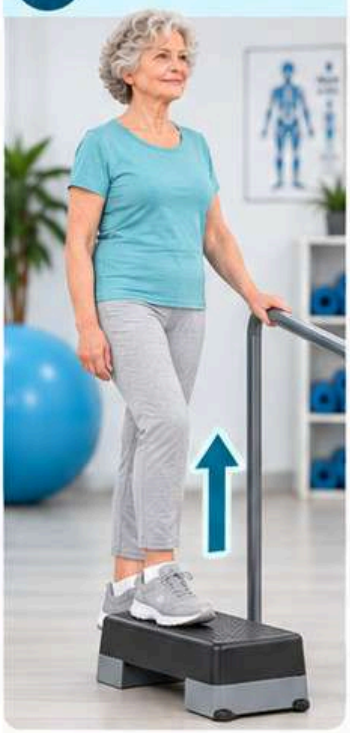
1. Pozycja wyjściowa



2. Stopa na stopniu



3. Przeniesienie ciężaru



4. Wejście na stopień



Cel:

Ćwiczenie siły mięśni ud i kontroli kolana podczas unoszenia ciała na niewielką wysokość.

Pozycja wyjściowa:

Stań przed niskim, stabilnym stopniem. Ustaw się przy poręczy lub innym bezpiecznym podparciu.

Wykonanie:

Postaw jedną stopę na stopniu. Przenieś ciężar ciała do przodu i wyprostuj nogę, unosząc ciało na stopień. Następnie kontrolowanie zejdź do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Cała stopa powinna znajdować się na stopniu.
- Kolano prowadź zgodnie z kierunkiem stopy.
- Nie odpychaj się gwałtownie nogą pozostającą na podłodze.
- Utrzymuj stabilny tułów.
- Ruch wykonuj powoli.

Środki ostrożności:

Wysokość stopnia należy dobrać indywidualnie.
Ćwiczenie wymaga stabilnej poręczy oraz odpowiedniej asekuracji.

MODUŁ 06

Powolne schodzenie z niskiego stopnia

1. Pozycja na stopniu



2. Powolne obniżanie



3. Dotknięcie podłoża



Cel:

Ćwiczenie ekscentrycznej kontroli mięśni uda podczas obniżania ciała.

Pozycja wyjściowa:

Stań na niskim, stabilnym stopniu, trzymając się poręczy. Jedna stopa pozostaje na stopniu, druga znajduje się blisko jego krawędzi.

Wykonanie:

Powoli zegnij kolano nogi podporowej i opuść drugą stopę w kierunku podłogi. Delikatnie dotknij podłoża, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch powinien być powolny.
- Kolano nogi podporowej prowadź zgodnie z kierunkiem stopy.
- Nie opadaj gwałtownie.
- Utrzymuj stabilny tułów.
- Korzystaj z poręczy tylko w potrzebnym zakresie.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga dobrej kontroli równowagi. Wysokość stopnia i zakres obniżenia należy dostosować do pacjenta.

MODUŁ 06

Prostowanie kolana z podparciem pod piętą

1 Pięta na wałku



2 Delikatne prostowanie kolana



Cel:

Łagodne ćwiczenie zakresu wyprostu stawu kolanowego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź lub połóż się wygodnie. Oprzyj piętę wyprostowanej nogi na niewielkim wałku lub poduszce tak, aby kolano pozostawało bez bezpośredniego podparcia.

Wykonanie:

Rozluźnij nogę i pozwól kolanu delikatnie prostować się pod wpływem własnego ciężaru. Utrzymuj pozycję przez czas zalecany przez fizjoterapeutę.

Na co zwrócić uwagę:

- Pięta pozostaje podparta.
- Kolano nie powinno być dociskane ręką.
- Rozluźnij mięśnie uda.
- Nie wymuszaj ruchu.
- Oddychaj swobodnie.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie nie powinno powodować ostrego bólu.
Czas i wysokość podparcia należy dobrać indywidualnie.

MODUŁ 06

Naprzemienne prostowanie nóg w siadzie

1. Pozycja wyjściowa



2. Wyprost prawej nogi



3. Wyprost lewej nogi



Cel:

Ćwiczenie wytrzymałości mięśni ud i kontroli naprzemiennego ruchu kończyn dolnych.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie na krześle. Oprzyj stopy na podłodze i utrzymuj wyprostowany tułów.

Wykonanie:

Wyprostuj jedno kolano, a następnie opuść nogę. Bez pośpiechu wykonaj ten sam ruch drugą nogą. Kontynuuj naprzemiennie.

Na co zwrócić uwagę:

- Uda pozostają na siedzisku.
- Nie odchylaj tułowia.
- Nie wykonuj ruchów zbyt szybko.
- Zachowaj równy rytm.
- Nie blokuj kolana gwałtownie.

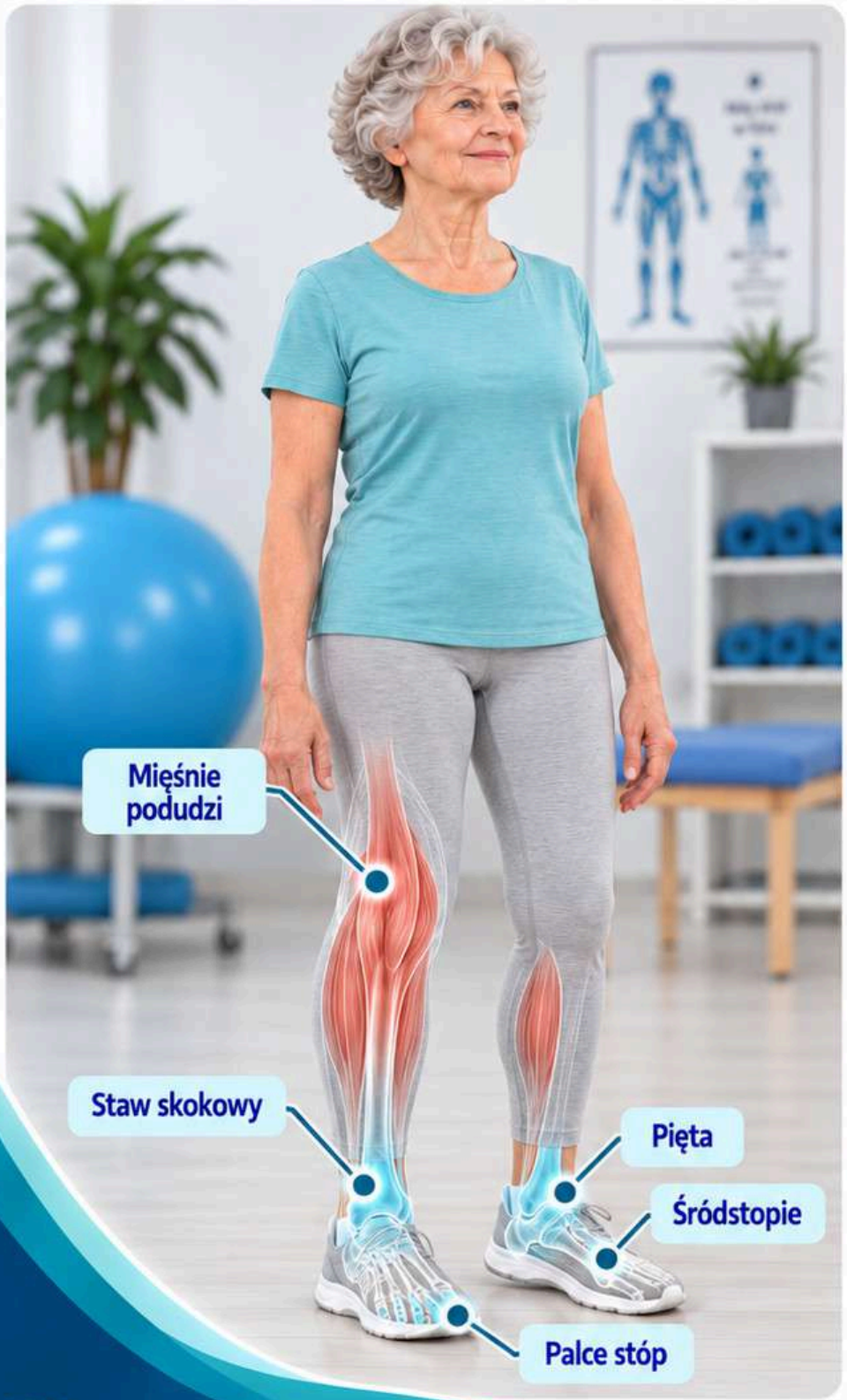
Środki ostrożności:

Tempo oraz liczbę powtórzeń należy dostosować do tolerancji wysiłku pacjenta.

MODUŁ 07

Stawy skokowe i stopy

Ruchomość, siła i kontrola podparcia



ZGIĘCIE GRZBIETOWE

ZGIĘCIE PODESZWOWE

PODPARCIE

STABILNOŚĆ

11 wizualnych kart
poświęconych ruchomości stawów skokowych, aktywacji mięśni podudzi i stóp oraz ćwiczeniom wspierającym stabilne podparcie podczas stania i chodu.

Ważne:
Zakres ruchu, obciążenie oraz pozycję ćwiczenia należy dostosować do równowagi, siły i możliwości pacjenta.

MODUŁ 07

Zgięcie grzbietowe i podeszwowe stopy w siadzie

1. Pozycja neutralna



2. Zgięcie grzbietowe



3. Zgięcie podeszwowe



Cel:

Ćwiczenie aktywnej ruchomości stawu skokowego w podstawowych kierunkach.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Oprzyj piętę na podłodze lub lekko unieś stopę, jeśli pozwala na to kontrola kończyny.

Wykonanie:

Skieruj palce stopy w swoją stronę, wykonując zgięcie grzbietowe. Następnie skieruj stopę w dół, wykonując zgięcie podeszwowe. Powróć do pozycji neutralnej.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch powinien odbywać się głównie w stawie skokowym.
- Nie poruszaj nadmiernie całą nogą.
- Wykonuj ruch powoli.
- Nie wymuszaj końcowego zakresu.
- Palce pozostają możliwie rozluźnione.

Środki ostrożności:

Zakres ruchu należy dostosować do ruchomości oraz komfortu pacjenta. Ćwiczenie nie powinno powodować bólu.

MODUŁ 07

Krążenia stopy w stawie skokowym





Ruch zgodnie z ruchem wskazówek zegara



Ruch przeciwnie do ruchu wskazówek zegara

Cel:

Ćwiczenie wielokierunkowej ruchomości stawu skokowego oraz kontroli stopy.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Unieś jedną stopę kilka centymetrów nad podłogę, pozostawiając nogę rozluźnioną.

Wykonanie:

Powoli zataczaj stopą niewielkie koła w jednym kierunku. Następnie zmień kierunek ruchu.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch wykonuj głównie w stawie skokowym.
- Nie poruszaj całym kolanem.
- Koła powinny być niewielkie i płynne.
- Nie spiesz się.
- Nie wymuszaj zakresu.

Środki ostrożności:

Zmniejsz wielkość ruchu, jeśli pojawia się ból, sztywność lub dyskomfort.

MODUŁ 07

Unoszenie palców stóp w pozycji siedzącej

1 1. Pozycja wyjściowa



2 2. Uniesienie palców stóp



Cel:

Ćwiczenie mięśni odpowiedzialnych za unoszenie przedniej części stopy oraz kontrolę zgięcia grzbietowego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie. Oprzyj obie stopy płasko na podłodze, ustawiając kolana mniej więcej nad stopami.

Wykonanie:

Pozostawiając pięty na podłodze, unieś przednią część stóp i palce ku górze. Następnie powoli opuść stopy do podłoża.

Na co zwrócić uwagę:

- Pięty pozostają na podłodze.
- Nie przesuwaj stóp do tyłu.
- Ruch powinien odbywać się w stawach skokowych.
- Unoś stopy równomiernie.
- Powrót wykonuj powoli.

Środki ostrożności:

Nie wymuszaj zakresu ruchu. W przypadku skurczu, bólu lub wyraźnego dyskomfortu przerwij ćwiczenie.

MODUŁ 07

Unoszenie pięt w pozycji siedzącej

1 1. Pozycja wyjściowa



2 2. Uniesienie pięt



Cel:

Ćwiczenie mięśni łydki oraz zgięcia podeszwowego stawu skokowego.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stablinie na krześle. Oprzyj obie stopy płasko na podłodze. Kolana ustaw mniej więcej nad stopami.

Wykonanie:

Pozostawiając palce i przednią część stóp na podłodze, powoli unieś pięty. Następnie kontrolowanie opuść je do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Palce stóp pozostają na podłożu.
- Nie przesuwaj stóp do przodu.
- Unoś pięty równomiernie.
- Nie wykonuj ruchu gwałtownie.
- Zachowaj wyprostowaną pozycję tułowia.

Środki ostrożności:

Zakres ruchu powinien być dostosowany do możliwości pacjenta. W przypadku bólu lub skurczu należy przerwać ćwiczenie.

MODUŁ 07

Unoszenie pięt w pozycji stojącej z podparciem

1. Pozycja wyjściowa



2. Uniesienie pięt



Cel:

Ćwiczenie mięśni łydek, kontroli stawów skokowych i stabilności w pozycji stojącej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy lub blacie. Ustaw stopy równolegle na szerokość bioder i oprzyj dłonie lekko na podporze.

Wykonanie:

Powoli unieś obie pięty, przenosząc ciężar ciała na przednią część stóp. Następnie spokojnie opuść pięty na podłoże.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie pochylaj tułowia do przodu.
- Nie odrywaj palców od podłoża.
- Unoś pięty równomiernie.
- Nie wykonuj ruchu z rozpędu.
- Powrót powinien być kontrolowany.

Środki ostrożności:

Podpora musi być stabilna. U osób z zaburzeniami równowagi konieczna jest dodatkowa asekuracja.

MODUŁ 07

Przenoszenie ciężaru ciała z pięt na przodostopie

1 Ciężar rozłożony równomiernie



2 Ciężar przeniesiony lekko ku przodostopiu



3 Ciężar przeniesiony lekko ku piętom



Cel:

Ćwiczenie kontroli podparcia stóp i świadomego przenoszenia ciężaru ciała w przód i w tył.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnym podparciu. Ustaw stopy równolegle na szerokość bioder.

Wykonanie:

Powoli przenieś ciężar ciała w kierunku przedniej części stóp, nie odrywając pięt całkowicie od podłoża. Następnie przenieś ciężar ciała z powrotem w kierunku pięt.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch powinien być niewielki.
- Nie odrywaj palców ani pięt gwałtownie.
- Utrzymuj tułów możliwie wyprostowany.
- Nie wykonuj ruchu z bioder jak podczas pochylania.
- Zachowaj pełną kontrolę.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie należy wykonywać przy stabilnym podparciu.
Zakres przeniesienia ciężaru musi być dostosowany do równowagi pacjenta.

MODUŁ 07

Zwijanie ręcznika palcami stopy

1. Ręcznik rozłożony przed stopą



2. Palce stopy chwytają materiał



3. Ręcznik częściowo zebrany pod stopą



Cel:

Ćwiczenie mięśni palców i stopy oraz kontroli chwytnej funkcji palców.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Rozłóż mały ręcznik na podłodze przed stopą. Oprzyj piętę na podłożu.

Wykonanie:

Używając palców stopy, stopniowo chwytaj i przyciągaj ręcznik w swoim kierunku. Następnie rozłóż go ponownie.

Na co zwrócić uwagę:

- Pięta pozostaje na podłodze.
- Pracuj głównie palcami stopy.
- Nie przesuwaj całej nogi.
- Ruch wykonuj powoli.
- Staraj się używać wszystkich palców.

Środki ostrożności:

Nie wykonuj ćwiczenia, jeśli powoduje ból lub silne skurcze. Ręcznik powinien być lekki i łatwy do przesuwania.

MODUŁ 07

Chwytanie lekkich przedmiotów palcami stopy

1. Palce obejmują przedmiot



2. Przedmiot lekko uniesiony



3. Przeniesienie do pojemnika



Cel:

Ćwiczenie sprawności palców stopy i kontroli drobnych ruchów.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle. Umieść przed stopą kilka lekkich, bezpiecznych przedmiotów, na przykład kawałków gąbki lub materiałowych woreczków.

Wykonanie:

Chwyć jeden przedmiot palcami stopy, lekko go unieś i przenieś do znajdującego się obok pojemnika. Powtarzaj zadanie z kolejnymi przedmiotami.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie ściskaj palców nadmiernie.
- Unoś przedmiot tylko na niewielką wysokość.
- Nie wykonuj gwałtownych ruchów.
- Zachowaj stabilną pozycję siedzącą.
- W razie potrzeby używaj większych przedmiotów.

Środki ostrożności:

Przedmioty powinny być miękkie, lekkie i bez ostrych krawędzi. Zadanie należy przerwać w przypadku bólu lub skurczu.

MODUŁ 07

Rozsuwanie i zbliżanie palców stóp

1 Palce w ustawieniu naturalnym



2 Palce delikatnie rozsunięte



Cel:
Ćwiczenie aktywnej kontroli mięśni palców i stopy.

Pozycja wyjściowa:
Usiądź stabilnie. Oprzyj stopę płasko na podłodze i rozluźnij palce.

Wykonanie:
Spróbuj delikatnie rozsunąć palce stopy, zwiększając przestrzeń między nimi. Następnie rozluźnij i pozwól palcom wrócić do naturalnego ustawienia.

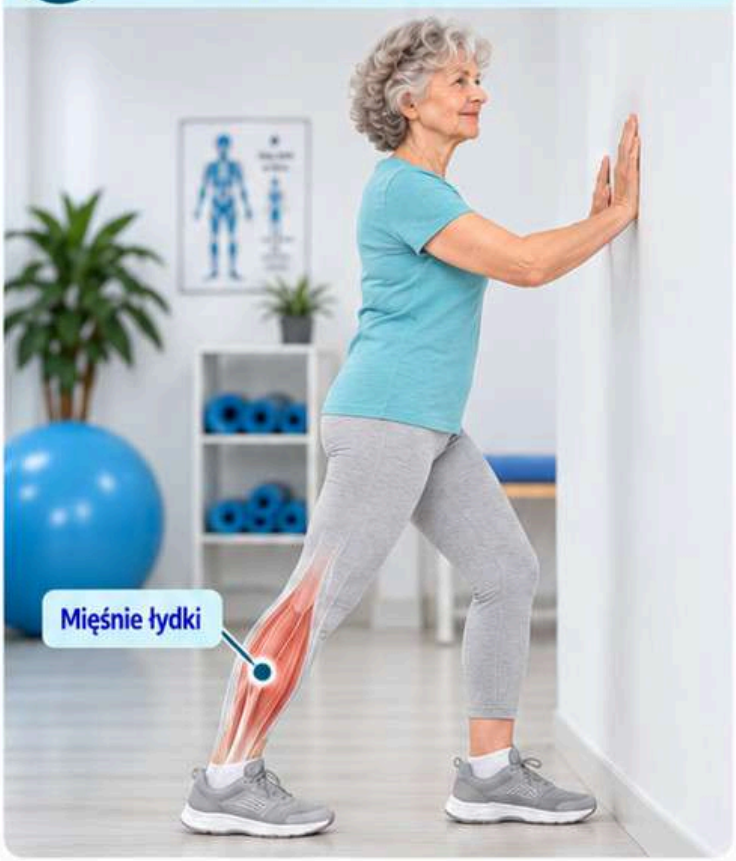
Na co zwrócić uwagę:
- Nie podwijaj palców.
- Pięta pozostaje na podłodze.
- Nie napinaj całej nogi.
- Ruch może być bardzo niewielki.
- Skup się na kontroli, a nie wielkości ruchu.

Środki ostrożności:
Nie wymuszaj ruchu ręką. U osób ze znaczną sztywnością palców zakres może być minimalny.

MODUŁ 07

Rozciąganie łydki przy ścianie

1 1. Pozycja wyjściowa



2 2. Kontrolowane przesunięcie ciała do przodu



Cel:

Łagodne zwiększanie elastyczności mięśni łydki oraz ruchomości stawu skokowego.

Pozycja wyjściowa:

Stań przodem do ściany i oprzyj na niej dłonie. Jedną nogę ustaw z przodu, a drugą cofnij. Pięta tylnej nogi pozostaje na podłodze.

Wykonanie:

Utrzymując tylną nogę wyprostowaną i piętę na podłożu, powoli przesuń tułów w kierunku ściany, zginając przednie kolano. Powinno pojawić się łagodne uczucie rozciągania w łydce tylnej nogi.

Na co zwrócić uwagę:

- Pięta tylnej nogi pozostaje na podłodze.
- Palce obu stóp skieruj do przodu.
- Nie wyginaj nadmiernie pleców.
- Nie wykonuj sprężynujących ruchów.
- Rozciąganie powinno być łagodne.

Środki ostrożności:

Nie rozciągaj przez ból. U osób z zaburzeniami równowagi ćwiczenie należy wykonywać z odpowiednią asekuracją.

MODUŁ 07

Przetaczanie stopy od pięty do palców w staniu

1. 1. Kontakt pięty



2. 2. Pełniejsze obciążenie śródstopia



3. 3. Przeniesienie ciężaru ku palcom



1. PIĘTA → 2. ŚRÓDSTOPIE → 3. PALCE

Cel:

Ćwiczenie sekwencji obciążania stopy wykorzystywanej podczas chodu.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stablinej poręczy.
Ustaw jedną stopę nieco przed drugą, jak przy wykonywaniu małego kroku.

Wykonanie:

Powoli przenieś ciężar na przednią stopę, rozpoczynając kontakt od pięty i stopniowo przetaczając ciężar w kierunku śródstopia oraz palców. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch powinien być płynny.
- Nie wykonuj dużego kroku.
- Utrzymuj stabilny tułów.
- Korzystaj z podparcia w potrzebnym zakresie.
- Skup się na kolejności: pięta → śródstopie → palce.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga bezpiecznego podparcia. U osób z zaburzeniami równowagi konieczna jest bezpośrednia asekuracja.

MODUŁ 08

Mobilność w łóżku i transfery

Zmiana pozycji, przemieszczanie się i bezpieczne przejścia funkcjonalne



ŁÓŻKO
Środowisko codziennej opieki

ZMIANA POZYCJI
Obracanie się na bok

PRZECHODZENIE DO SIADU
Z leżenia do pozycji siedzącej

KRZESŁO
Inne powierzchnie do siedzenia

TRANSFERY
Bezpieczne przejścia między powierzchniami

11 wizualnych kart
poświęconych zmianie pozycji w łóżku, przechodzeniu do siadu oraz bezpiecznym transferom między powierzchniami.

Ważne:
Poziom pomocy, sposób asekuracji oraz technikę transferu należy zawsze dostosować do sprawności, siły, równowagi i możliwości poznawczych pacjenta.

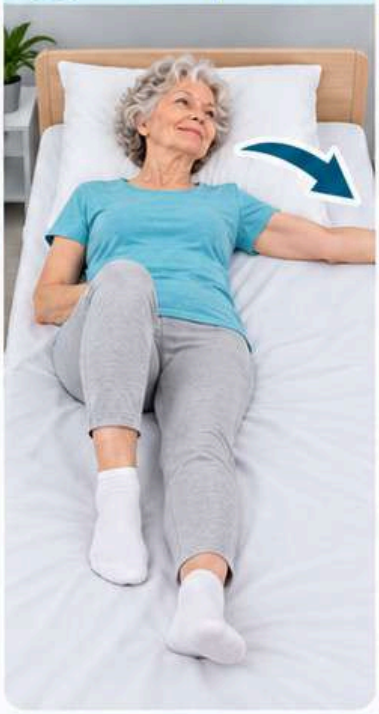
MODUŁ 08

Obracanie się z pleców na bok w łóżku

1. Leżenie na plecach



2. Przygotowanie kończyn do obrotu



3. Rozpoczęcie rotacji miednicy i tułowia



4. Stabilne leżenie na boku



Cel:

Ćwiczenie samodzielnej zmiany pozycji w łóżku poprzez skoordynowany ruch kończyn i tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Połóż się na plecach. Ustaw ciało wygodnie i przygotuj się do obrotu na wybraną stronę.

Wykonanie:

Zegnij nogę po stronie przeciwnej do kierunku obrotu lub obie nogi w zależności od możliwości. Przenieś ramię w kierunku strony, na którą chcesz się obrócić. Następnie wykorzystaj ruch nóg, miednicy i tułowia, aby przejść do leżenia na boku.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch wykonuj etapami.
- Staraj się wykorzystać kończyny zamiast gwałtownie skręcać tułów.
- Głowa i tułów powinny poruszać się w skoordynowany sposób.
- Po obrocie ustaw ciało stabilnie.
- W razie potrzeby użyj poręczy łóżka zgodnie z zaleceniem specjalisty.

Środki ostrożności:

Technikę należy dostosować do możliwości pacjenta oraz ograniczeń wynikających z jego stanu funkcjonalnego. W razie potrzeby fizjoterapeuta powinien zapewnić odpowiednią pomoc i asekurację.

MODUŁ 08

Przesuwanie miednicy w łóżku z podparciem stóp

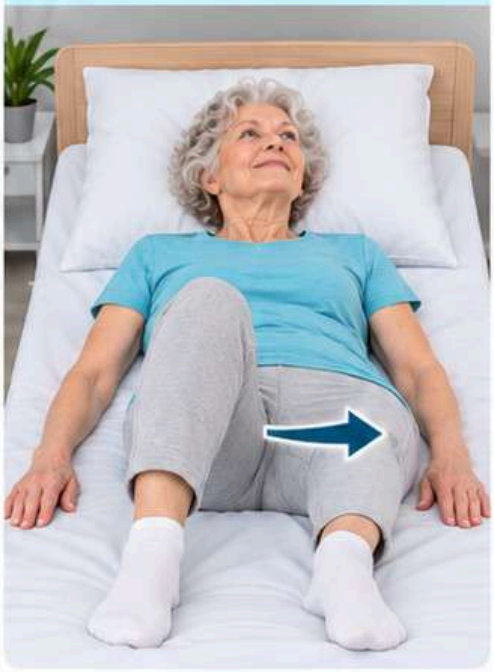
1. Kolana zgięte, stopy oparte na materacu



2. Niewielkie odciążenie miednicy



3. Przesunięcie miednicy



Cel:

Ćwiczenie samodzielnego korygowania położenia miednicy i przemieszczania dolnej części ciała w łóżku.

Pozycja wyjściowa:

Połóż się na plecach. Zegnji oba kolana i oprzyj stopy stabilnie na materacu.

Wykonanie:

Delikatnie dociśnij stopy do materaca i lekko odciąż miednicę. Następnie przesuń ją o niewielką odległość w wybranym kierunku i ponownie spokojnie oprzyj na materacu.

Na co zwrócić uwagę:

- Obie stopy powinny mieć stabilny kontakt z materacem.
- Ruch wykonuj małymi etapami.
- Nie unoś miednicy wyżej, niż jest to potrzebne.
- Nie wstrzymuj oddechu.
- Zachowaj kontrolę nad ustawieniem kolan.

Środki ostrożności:

Zakres ruchu oraz poziom pomocy należy dostosować do siły i możliwości pacjenta. Nie wykonywać ruchu przez ból ani przy utracie kontroli nad kończynami.

MODUŁ 08

Przesuwanie ciała na bok w łóżku etapami



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego bocznego przemieszczania ciała po powierzchni łóżka.

Pozycja wyjściowa:

Połóż się na plecach w stabilnej i wygodnej pozycji.

Wykonanie:

Przesuwaj ciało na bok etapami. Najpierw przesuń barki i górną część tułowia, następnie miednicę, a na końcu nogi. Powtarzaj małe ruchy, aż osiągniesz potrzebne położenie.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie próbuj przesuwać całego ciała jednocześnie.
- Wykonuj małe i kontrolowane ruchy.
- Zachowaj możliwie prostą pozycję ciała.
- Nie wykonuj gwałtownego skręcania tułowia.
- Po każdym etapie sprawdź stabilność pozycji.

Środki ostrożności:

Pacjent nie powinien zbliżać się do krawędzi łóżka bez odpowiedniego zabezpieczenia. W razie potrzeby ćwiczenie należy wykonywać z pomocą fizjoterapeuty.

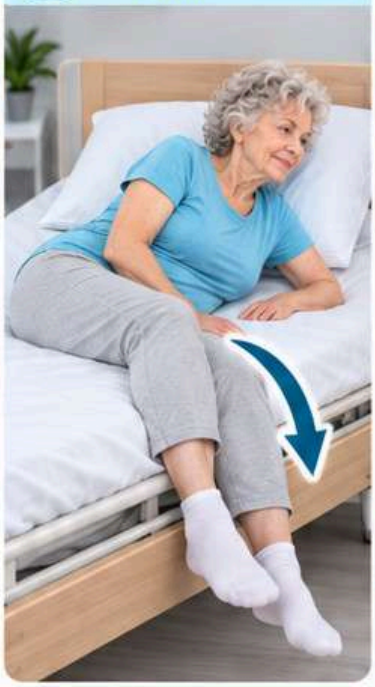
MODUŁ 08

Przejście z leżenia bokiem do siadu na brzegu łóżka

1. Leżenie bokiem



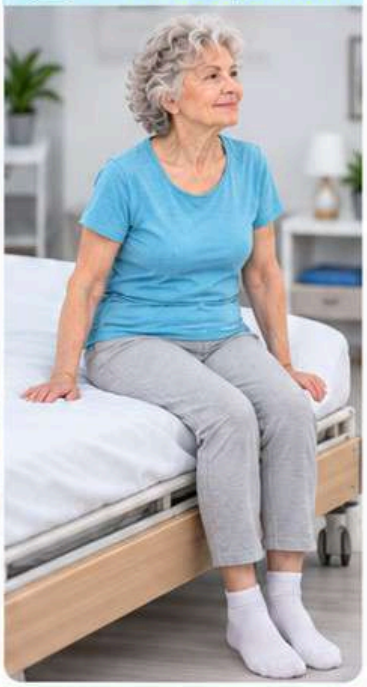
2. Nogi poza brzeg łóżka



3. Podparcie rękami i unoszenie tułowia



4. Stabilny siad na brzegu łóżka



Cel:

Ćwiczenie funkcjonalnego przechodzenia z pozycji leżącej do bezpiecznego siadu na brzegu łóżka.

Pozycja wyjściowa:

Połóż się na boku blisko brzegu łóżka, zachowując bezpieczną odległość od jego krawędzi.

Wykonanie:

Przesuń nogi w kierunku brzegu łóżka. Opuść podudzia poza jego krawędź i jednocześnie podeprzyj się rękami, unosząc tułów do pozycji siedzącej.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch nóg i tułowia powinien być skoordynowany.
- Wykorzystaj ręce do bezpiecznego podparcia.
- Nie wykonuj gwałtownego ruchu głową.
- Po osiągnięciu siadu poczekaj chwilę przed dalszą aktywnością.
- Ustaw stopy stabilnie, jeśli sięgają podłoża.

Środki ostrożności:

Po zmianie pozycji mogą pojawić się zawroty głowy lub osłabienie. Pacjent powinien pozostać w siadzie do czasu uzyskania stabilności. Poziom pomocy należy dobrać indywidualnie.

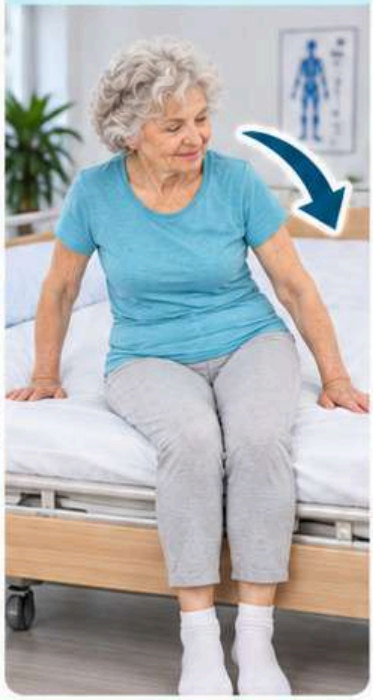
MODUŁ 08

Przejście z siadu do leżenia bokiem

1. Stabilny siad na brzegu łóżka



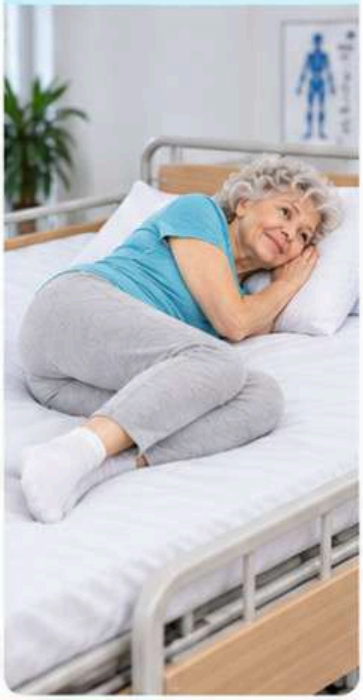
2. Podparcie rękami



3. Tułów opuszczany na bok i nogi unoszone na łóżko



4. Stabilne leżenie bokiem



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego przechodzenia z pozycji siedzącej na brzegu łóżka do leżenia.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na brzegu łóżka. Stopy oprzyj na podłodze, jeśli pozwala na to wysokość łóżka.

Wykonanie:

Podeprzyj się rękami i powoli opuść tułów w kierunku materaca. Jednocześnie unieś nogi na łóżko. Zakończ ruch w stabilnej pozycji leżącej na boku.

Na co zwrócić uwagę:

- Opuszczaj tułów powoli.
- Wykorzystaj ręce do kontroli ruchu.
- Staraj się skoordynować unoszenie nóg z opuszczaniem tułowia.
- Nie opadaj gwałtownie na materac.
- Po zakończeniu popraw ustawienie ciała.

Środki ostrożności:

Technikę i poziom pomocy należy dostosować do sprawności pacjenta. W przypadku ograniczonej kontroli tułowia lub kończyn konieczna może być bezpośrednia asekuracja.

MODUŁ 08

Przesuwanie bioder do krawędzi krzesła

1. Biodra bliżej oparcia



2. Pozycja pośrednia



3. Biodra przesunięte do przodu



Cel:

Ćwiczenie przygotowania do wstawania oraz innych transferów wykonywanych z pozycji siedzącej.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na krześle, z plecami opartymi lub ustawionymi blisko oparcia.

Wykonanie:

Przesuwaj biodra stopniowo do przodu. Możesz naprzemiennie przesuwać prawą i lewą stronę miednicy, aż znajdziesz się bliżej przedniej części siedziska.

Na co zwrócić uwagę:

- Wykonuj małe przesunięcia.
- Nie przesuwaj się zbyt blisko krawędzi.
- Stopy przygotuj do stabilnego podparcia na podłodze.
- Utrzymuj kontrolę nad tułowiem.
- W razie potrzeby wykorzystaj podłokietniki.

Środki ostrożności:

Krzesło musi być stabilne i zabezpieczone przed przesunięciem.
Pacjent nie powinien przesuwać bioder poza bezpieczną część siedziska.

MODUŁ 08

Siadanie i wstawanie z użyciem podłokietników

1. Siad i dłonie na podłokietnikach



2. Pochylenie do przodu



3. Wstawanie



4. Stabilne stanie



Powrót do siadu – bezpieczne siadanie



1. Ustaw się przodem do krzesła.



2. Cofnij biodra i chwyć podłokietniki.



3. Powoli obniżaj ciało na siedzisko.



4. Przyjmij stabliny siad.

Cel:

Ćwiczenie bezpiecznego przechodzenia między siadem a staniem z wykorzystaniem wsparcia kończyn górnych.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na stabilnym krześle z podłokietnikami. Przesuń biodra bliżej przedniej części siedziska i ustaw stopy stabilnie na podłodze.

Wykonanie:

Oprzyj dłonie na podłokietnikach. Pochyl tułów do przodu i odepchnij się rękami, jednocześnie prostując nogi do pozycji stojącej. Podczas siadania cofnij biodra, chwyć podłokietniki i powoli obniż ciało na siedzisko.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie ciągnij za niestabilne przedmioty.
- Stopy pozostają stabilnie ustawione.
- Pochyl tułów przed rozpoczęciem wstawania.
- Podczas siadania kontroluj całą fazę obniżania.
- Nie opadaj gwałtownie na krzesło.

Środki ostrożności:

Krzesło musi mieć stabilne podłokietniki i nie może się przesuwać. Poziom pomocy powinien być dostosowany do możliwości pacjenta.

MODUŁ 08

Siadanie i wstawanie bez użycia rąk

1. Siad bez użycia rąk



2. Pochylenie tułowia



3. Faza wstawania



4. Stabilne stanie



Cel:

Ćwiczenie funkcjonalnej siły kończyn dolnych i kontroli tułowia bez pomocy kończyn górnych.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na stabilnym krześle. Ustaw stopy na podłodze, lekko cofnięte pod kolana. Ręce skrzyżuj na klatce piersiowej lub utrzymuj w pozycji wskazanej przez fizjoterapeutę.

Wykonanie:

Pochyl tułów do przodu i przenieś ciężar nad stopy. Wstań, prostując biodra i kolana. Następnie cofnij biodra i powoli usiądź bez podpierania się rękami.

Na co zwrócić uwagę:

- Stopy nie powinny odrywać się od podłogi.
- Kolana prowadź zgodnie z kierunkiem stóp.
- Nie wykorzystuj gwałtownego zamachu.
- Siadaj powoli.
- Zachowaj kontrolę przez cały ruch.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie jest przeznaczone wyłącznie dla pacjentów, którzy potrafią bezpiecznie wykonać ruch bez pomocy rąk. W razie potrzeby należy wybrać łatwiejszy wariant z podparciem.

MODUŁ 08

Siadanie na krześle z kontrolowanym obniżaniem ciała

1. Stanie przed krzesłem



2. Kontakt tylnej części nóg z siedziskiem



3. Cofnięcie bioder i kontrolowane obniżanie



4. Stabilny siad



Cel:

Ćwiczenie bezpiecznego i kontrolowanego przechodzenia z pozycji stojącej do siedzącej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przed stabilnym krzesłem tyłem do siedziska. Cofnij się, aż poczujesz krzesło z tyłu nóg.

Wykonanie:

Cofnij biodra, zegnij kolana i pochyl tułów lekko do przodu. Powoli obniżaj ciało, aż bezpiecznie usiądziesz na siedzisku.

Na co zwrócić uwagę:

- Upewnij się, że krzesło znajduje się bezpośrednio za tobą.
- Nie opadaj na siedzisko.
- Cofnij biodra przed rozpoczęciem obniżania.
- Kolana prowadź zgodnie z ustawieniem stóp.
- Jeśli używasz podłokietników, sięgnij do nich dopiero po prawidłowym ustawieniu względem krzesła.

Środki ostrożności:

Krzesło musi być stabilne i zabezpieczone przed przesuwaniem.
U pacjentów z zaburzeniami równowagi wymagana jest odpowiednia asekuracja.

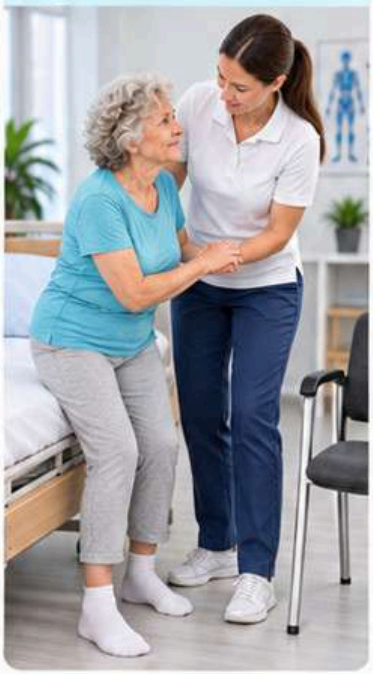
MODUŁ 08

Transfer między łóżkiem a krzesłem z pomocą dostosowaną do potrzeb

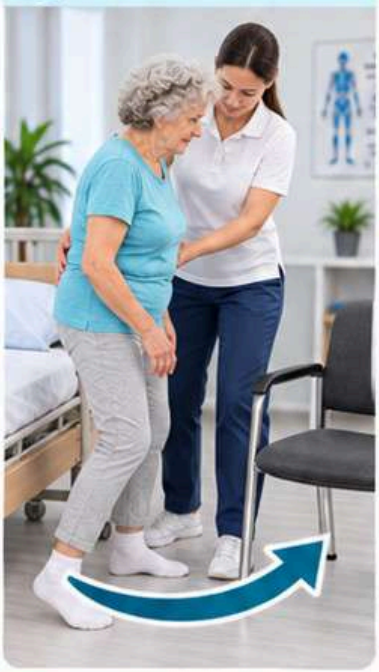
1. Stabilny siad na brzegu łóżka



2. Wstawanie



3. Małe kroki i zwrot w kierunku krzesła



4. Kontrolowane siadanie



Cel:

Ćwiczenie bezpiecznego przemieszczania się między łóżkiem a krzesłem przy indywidualnie dobranym poziomie pomocy.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź stabilnie na brzegu łóżka. Krzesło powinno być ustawione blisko łóżka w pozycji dobranej przez fizjoterapeutę. Stopy oprzyj stabilnie na podłodze.

Wykonanie:

Przygotuj stopy i tułów do wstania. Wstań z pomocą dostosowaną do potrzeb, wykonaj kontrolowany zwrot w kierunku krzesła, a następnie podejdź do niego i powoli usiądź.

Na co zwrócić uwagę:

- Krzesło powinno być ustawione przed rozpoczęciem transferu.
- Nie wykonuj pośpiesznego obrotu.
- Stopy przemieszczaj małymi krokami.
- Nie siadaj, dopóki nie znajdziesz się bezpiecznie przed siedziskiem.
- Poziom pomocy może różnić się między pacjentami.

Środki ostrożności:

Rodzaj transferu, ustawienie sprzętu oraz poziom pomocy powinny zostać określone na podstawie indywidualnej oceny. Nie należy wykonywać samodzielnego transferu u pacjenta, który wymaga fizycznej pomocy lub specjalistycznego sprzętu.

MODUŁ 08

Transfer między krzesłami z obrotem małymi krokami



Cel:

Ćwiczenie bezpiecznej zmiany miejsca siedzenia z wykorzystaniem kontrolowanego wstawania, obrotu i ponownego siadania.

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na stabilnym krześle. Drugie krzesło ustaw blisko, w bezpiecznej pozycji umożliwiającej wykonanie krótkiego transferu.

Wykonanie:

Wstań zgodnie z wcześniej dobraną techniką. Następnie wykonaj kilka małych kroków, stopniowo obracając całe ciało w kierunku drugiego krzesła. Cofnij się do siedziska i powoli usiądź.

Na co zwrócić uwagę:

- Obracaj całe ciało małymi krokami.
- Nie skręcaj gwałtownie tułowia na nieruchomych stopach.
- Nie krzyżuj nóg podczas obrotu.
- Przed siadaniem upewnij się, że krzesło znajduje się bezpośrednio za tobą.
- Wykonuj ruch bez pośpiechu.

Środki ostrożności:

Odległość i ustawienie krzeseł oraz poziom asekuracji należy dostosować do pacjenta. Osoby wymagające pomocy nie powinny wykonywać transferu samodzielnie.

MODUŁ 09

Równowaga i koordynacja

Stabilność, kontrola postawy i bezpieczne przenoszenie ciężaru ciała



RÓWNOWAGA
Stabilność w staniu

KOORDYNACJA
Kontrola ruchu

PODPARCIE
Bezpieczna asekuracja

PRZENOSZENIE CIĘŻARU
Kontrolowane przesunięcia

POSTAWA
Ustawienie ciała

11 wizualnych kart
poświęconych równowadze, koordynacji oraz kontroli postawy podczas stania, sięgania i przenoszenia ciężaru ciała.

Ważne:
Poziom trudności, szerokość ustawienia stóp, zakres ruchu oraz konieczność podparcia należy zawsze dostosować do indywidualnych możliwości pacjenta.

MODUŁ 09

Utrzymanie stabilnej pozycji stojącej z podparciem

1 1. Pozycja stojąca



2 2. Utrzymanie stabilności



Cel:

Ćwiczenie kontroli postawy i bezpiecznego utrzymania pozycji stojącej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przed stabilną poręczą lub blatem. Ustaw stopy mniej więcej na szerokość bioder i oprzyj dłonie na podporze.

Wykonanie:

Utrzymuj wyprostowaną, stabilną pozycję stojącą przez czas dostosowany do swoich możliwości. Jeśli jest to bezpieczne, stopniowo zmniejszaj nacisk dłoni na podporę.

Na co zwrócić uwagę:

- Ciężar ciała rozłóż możliwie równomiernie na obie stopy.
- Nie blokuj kolan.
- Utrzymuj głowę i tułów w naturalnej pozycji.
- Oddychaj swobodnie.
- Nie odrywaj rąk od podpory bez zalecenia specjalisty.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie powinno być wykonywane przy stabilnym podparciu.
U pacjentów z dużym ryzykiem upadku konieczna jest bezpośrednia asekuracja.

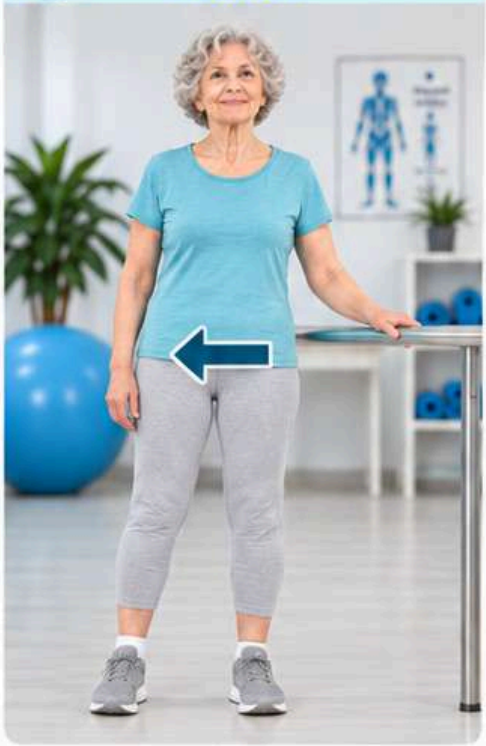
MODUŁ 09

Przenoszenie ciężaru ciała na boki w staniu

1. Pozycja środkowa



2. Ciężar przeniesiony w lewo



3. Ciężar przeniesiony w prawo



Cel:

Ćwiczenie dynamicznej równowagi oraz kontroli przenoszenia ciężaru między kończynami dolnymi.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy.
Ustaw stopy na szerokość bioder i utrzymuj tułów możliwie pionowo.

Wykonanie:

Powoli przenieś ciężar ciała na jedną nogę, bez odrywania drugiej stopy od podłoża.
Wróć do środka, a następnie przenieś ciężar na drugą stronę.

Na co zwrócić uwagę:

- Obie stopy pozostają na podłożu.
- Nie przechylaj nadmiernie tułowia.
- Ruch powinien być powolny.
- Po każdym przeniesieniu wróć do pozycji środkowej.
- Nie unoś biodra po stronie odciążanej.

Środki ostrożności:

Zakres przenoszenia ciężaru należy dostosować do równowagi pacjenta.
Podpora oraz odpowiednia asekuracja muszą być dostępne przez cały czas.

MODUŁ 09

Przenoszenie ciężaru ciała w przód i w tył

1. Pozycja środkowa



2. Ciężar lekko do przodu



3. Ciężar lekko do tyłu



Cel:

Ćwiczenie kontroli środka ciężkości podczas niewielkich zmian ustawienia ciała w płaszczyźnie strzałkowej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnym podparciu. Ustaw stopy równolegle na szerokość bioder.

Wykonanie:

Powoli przenieś ciężar ciała nieco do przodu, a następnie wróć do pozycji środkowej. Potem przenieś ciężar lekko w kierunku pięt i ponownie wróć do środka.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie wykonuj dużego pochylenia.
- Stopy pozostają w kontakcie z podłożem.
- Ruch powinien być niewielki.
- Kontroluj zarówno ruch do przodu, jak i do tyłu.
- Nie wykonuj gwałtownej korekcji równowagi.

Środki ostrożności:

Zakres przesunięcia powinien być bardzo mały u osób z obniżoną równowagą. Fizjoterapeuta powinien znajdować się w pozycji umożliwiającej bezpieczną asekurację.

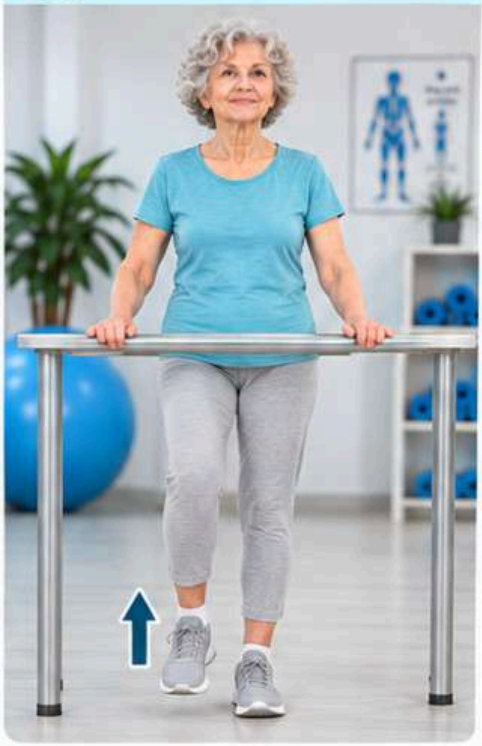
MODUŁ 09

Naprzemienne odrywanie stopy od podłoża z podparciem

1. Obie stopy na podłożu



2. Prawa stopa lekko uniesiona



3. Lewa stopa lekko uniesiona



Cel:

Ćwiczenie równowagi podczas krótkotrwałego obciążenia jednej kończyny dolnej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przed stabilną poręczą. Oprzyj dłonie na podporze i ustaw stopy na szerokość bioder.

Wykonanie:

Przenieś ciężar ciała na jedną nogę i delikatnie oderwij drugą stopę kilka centymetrów od podłogi. Opuść ją, odzyskaj stabilność i wykonaj ruch drugą nogą.

Na co zwrócić uwagę:

- Unoś stopę tylko na niewielką wysokość.
- Nie przechylaj nadmiernie tułowia.
- Nie wykonuj ruchów zbyt szybko.
- Przed zmianą nogi odzyskaj stabilną pozycję.
- Korzystaj z podpory w potrzebnym zakresie.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga stabilnej podpory i odpowiedniej asekuracji.
Nie należy zmniejszać podparcia, jeśli pacjent nie utrzymuje bezpiecznej pozycji.

MODUŁ 09

Stanie w pozycji wykrocznej z podparciem

1 Prawa stopa z przodu



2 Lewa stopa z przodu



Cel:
Ćwiczenie równowagi przy zmniejszonej i wydłużonej podstawie podparcia.

Pozycja wyjściowa:
Stań przy stabilnej poręczy.
Ustaw jedną stopę nieco przed drugą, zachowując wygodną szerokość między stopami.

Wykonanie:
Utrzymuj pozycję przez czas dostosowany do swoich możliwości.
Następnie wróć do ustawienia równoległego i zmień pozycję nóg.

Na co zwrócić uwagę:
- Obie stopy pozostają całkowicie oparte na podłożu.
- Nie ustawiaj stóp w jednej linii, jeśli jest to zbyt trudne.
- Utrzymuj tułów możliwie pionowo.
- Nie blokuj kolan.
- Oddychaj swobodnie.

Środki ostrożności:
Odległość i ustawienie stóp należy dobrać indywidualnie.
Osoby z ograniczoną równowagą powinny utrzymywać kontakt z podporą.

MODUŁ 09

Stanie ze zwężoną podstawą podparcia





Cel:

Stopniowe zwiększanie wymagań równoważnych poprzez zmniejszenie szerokości ustawienia stóp.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy. Ustaw stopy bliżej siebie niż podczas zwykłego stania, zachowując pozycję, w której nadal czujesz się bezpiecznie.

Wykonanie:

Utrzymuj stabilną pozycję przez czas dobrany do swoich możliwości. Jeśli ćwiczenie jest bezpieczne, fizjoterapeuta może stopniowo zmniejszać szerokość ustawienia stóp.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie łącz stóp całkowicie, jeśli powoduje to niestabilność.
- Utrzymuj równomierne obciążenie obu nóg.
- Nie napinaj nadmiernie barków.
- Patrz przed siebie.
- Korzystaj z podpory zgodnie z potrzebą.

Środki ostrożności:

Zwężanie podstawy podparcia powinno następować wyłącznie wtedy, gdy poprzedni wariant jest bezpieczny. Fizjoterapeuta powinien kontrolować poziom trudności.

MODUŁ 09

Sięganie do przodu w pozycji stojącej

1. Stabilne stanie



2. Kontrolowane sięganie



3. Dotknięcie przedmiotu



Cel:

Ćwiczenie dynamicznej równowagi podczas kontrolowanego przesunięcia środka ciężkości.

Pozycja wyjściowa:

Stań w stabilnej pozycji przed stołem lub blatem. Umieść lekki przedmiot w niewielkiej odległości przed sobą.

Wykonanie:

Powoli sięgnij jedną ręką w kierunku przedmiotu. Dotknij go lub chwyć, a następnie kontrolowanie wróć do wyprostowanej pozycji.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie sięgaj zbyt daleko.
- Stopy pozostają stabilnie na podłożu.
- Nie wykonuj gwałtownego ruchu.
- Wróć do stabilnej pozycji przed kolejnym powtórzeniem.
- Odległość przedmiotu powinna być indywidualnie dobrana.

Środki ostrożności:

Przedmiot musi znajdować się w bezpiecznym zasięgu. U pacjentów z podwyższonym ryzykiem upadku wymagane jest podparcie lub bezpośrednia asekuracja.

MODUŁ 09

Sięganie na boki w pozycji stojącej

1. Pozycja środkowa



2. Sięganie w lewo



3. Sięganie w prawo



Cel:

Ćwiczenie dynamicznej równowagi podczas bocznego przenoszenia ciężaru ciała.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnym stole lub poręczy. Umieść lekki przedmiot po jednej stronie ciała w bezpiecznej odległości.

Wykonanie:

Powoli sięgnij ręką w bok i dotknij lub chwyć przedmiot. Następnie wróć do pozycji środkowej. Wykonaj zadanie w przeciwnym kierunku.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie sięgaj poza bezpieczny zakres.
- Nie odrywaj stóp od podłoża.
- Po każdym ruchu wróć do środka.
- Nie wykonuj gwałtownego skłonu.
- Przenoś ciężar ciała w sposób kontrolowany.

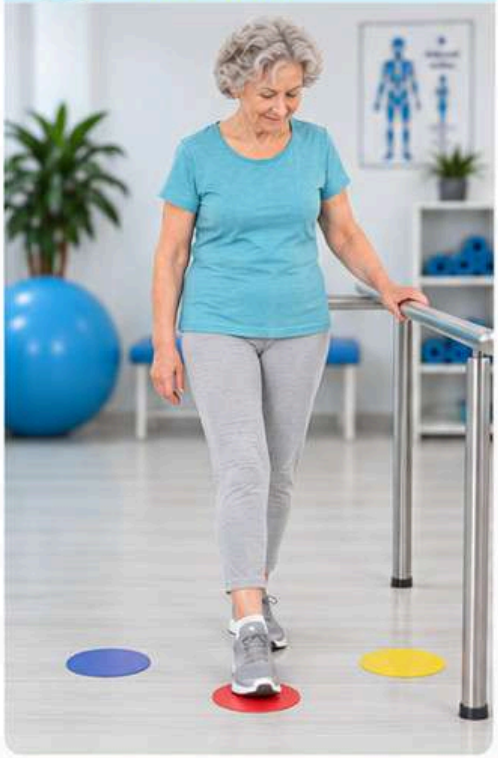
Środki ostrożności:

Odległość przedmiotów powinna być dobrana przez fizjoterapeutę. U osób z ograniczoną równowagą wymagane jest odpowiednie podparcie.

MODUŁ 09

Dotykanie stopą wyznaczonych punktów na podłodze

1 **Dotknięcie przedniego znacznika**



2 **Dotknięcie lewego znacznika**



3 **Dotknięcie prawego znacznika**



Cel:

Ćwiczenie równowagi, koordynacji oraz kontroli kierunku ruchu kończyny dolnej.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy.
Na podłodze przed sobą i po bokach umieść kilka dużych, dobrze widocznych znaczników.

Wykonanie:

Przenieś ciężar ciała na jedną nogę. Drugą stopą dotknij wskazanego znacznika, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj zadanie w różnych kierunkach.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie stawiaj całego ciężaru na stopie dotykającej znacznika.
- Wykonuj ruch małymi krokami.
- Nie krzyżuj nóg.
- Po każdym dotknięciu wróć do stabilnej pozycji.
- Patrz przed siebie, jeśli pozwala na to bezpieczeństwo.

Środki ostrożności:

Znaczniki nie mogą się ślizgać ani tworzyć przeszkody zwiększającej ryzyko potknięcia. Ćwiczenie należy wykonywać z odpowiednią asekuracją.

MODUŁ 09

Naprzemienne dotykanie niskiego stopnia stopą

1 **Pozycja wyjściowa**



2 **Dotknięcie stopnia prawą stopą**



3 **Dotknięcie stopnia lewą stopą**



Cel:

Ćwiczenie dynamicznej równowagi, koordynacji kończyn dolnych oraz kontroli przenoszenia ciężaru ciała.

Pozycja wyjściowa:

Stań przed niskim, stabilnym stopniem. Korzystaj ze stabilnej poręczy lub innego bezpiecznego podparcia.

Wykonanie:

Przenieś ciężar ciała na jedną nogę i delikatnie dotknij stopnia drugą stopą. Opuść ją z powrotem na podłogę. Następnie wykonaj ten sam ruch drugą nogą.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie przenoś całego ciężaru na stopę znajdującą się na stopniu.
- Wykonuj ruch naprzemiennie i bez pośpiechu.
- Nie pochylaj nadmiernie tułowia.
- Po każdym ruchu odzyskaj stabilną pozycję.
- Wysokość stopnia powinna być niewielka.

Środki ostrożności:

Stopień musi być stabilny i zabezpieczony przed przesuwaniem. Ćwiczenie wymaga odpowiedniego podparcia oraz asekuracji dostosowanej do ryzyka upadku.

MODUŁ 09

Naprzemienne dotykanie dłonią przeciwległego kolana w staniu z podparciem

1 Pozycja wyjściowa



2 Dotknięcie prawego kolana lewą dłonią



3 Dotknięcie lewego kolana prawą dłonią



Cel:

Ćwiczenie koordynacji ruchowej, równowagi oraz kontroli naprzemiennej pracy kończyn górnych i dolnych.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy lub blacie. Oprzyj jedną dłoń na podporze, a stopy ustaw na szerokość bioder.

Wykonanie:

Powoli unieś jedno kolano i dotknij go przeciwległą dłonią. Następnie wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ten sam ruch po drugiej stronie.

Na co zwrócić uwagę:

- Ruch wykonuj powoli i dokładnie.
- Nie unoś kolana wyżej, niż pozwala na to bezpieczna kontrola.
- Tułów powinien pozostać możliwie stabilny.
- Po każdym powtórzeniu wróć do stabilnej pozycji.
- Korzystaj z podpory w potrzebnym zakresie.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga odpowiedniej asekuracji u pacjentów z obniżoną równowagą. Wysokość unoszenia kolana i tempo ruchu należy dostosować indywidualnie.

MODUŁ 10

Chód i pokonywanie stopni

Bezpieczne przemieszczanie się, zmiana kierunku i wchodzenie na stopień



CHÓD
Płynne i bezpieczne przemieszczanie się

ZMIANA KIERUNKU
Kontrola ruchu i równowagi

PODPARCIE
Wykorzystanie poręczy i stabilnych punktów podparcia

POKONYWANIE STOPNI
Wchodzenie na niski stopień z kontrolą

RÓWNOWAGA W RUCHU
Stabilność podczas chodzenia i zmiany pozycji

11 wizualnych kart
poświęconych nauce i doskonaleniu chodu, zmianie kierunku poruszania się oraz bezpiecznemu pokonywaniu niskich stopni.

Ważne:
Długość kroku, tempo chodu, poziom podparcia i sposób asekuracji należy zawsze dostosować do możliwości, równowagi i bezpieczeństwa pacjenta.

MODUŁ 10

Marsz w miejscu z podparciem

1 Pozycja wyjściowa



2 Uniesienie prawej stopy



3 Uniesienie lewej stopy



Cel:

Ćwiczenie naprzemiennego obciążania kończyn dolnych, rytmu chodu oraz kontroli równowagi.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy lub blacie. Oprzyj dłonie na podporze i ustaw stopy na szerokość bioder.

Wykonanie:

Naprzemiennie unoś stopy kilka centymetrów nad podłogę, wykonując marsz w miejscu. Staraj się zachować równy rytm i spokojne tempo.

Na co zwrócić uwagę:

- Unoś stopy tylko na niewielką wysokość.
- Nie odchylaj nadmiernie tułowia.
- Zachowaj naprzemienny rytm ruchu.
- Nie wykonuj ruchu zbyt szybko.
- Korzystaj z podpory w potrzebnym zakresie.

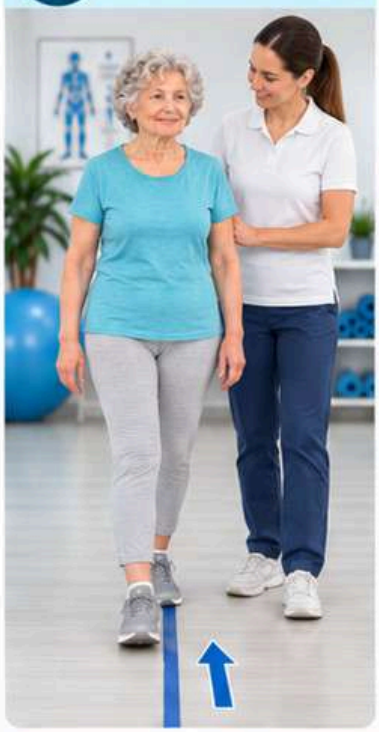
Środki ostrożności:

Ćwiczenie należy wykonywać przy stabilnym podparciu.
U pacjentów z większym ryzykiem upadku wymagana jest bezpośrednia asekuracja.

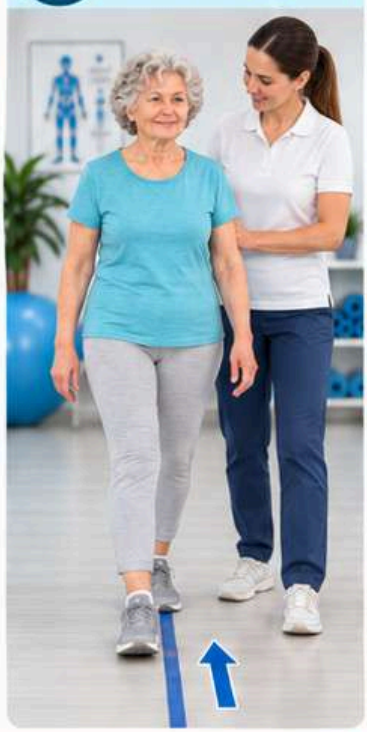
MODUŁ 10

Chód do przodu po prostej z asekuracją

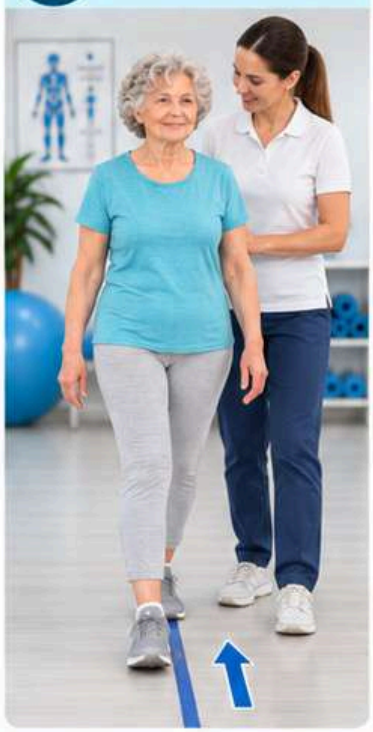
1 Krok pierwszy



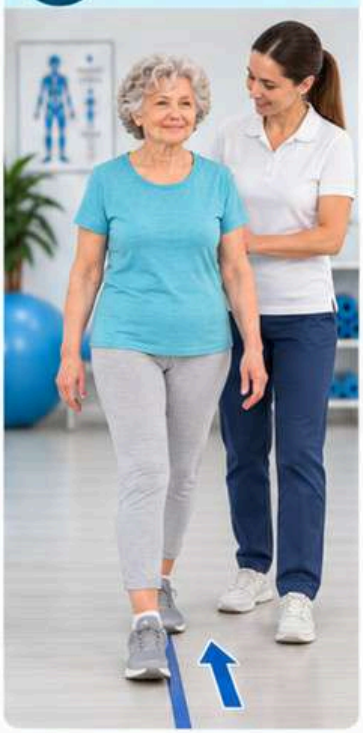
2 Krok drugi



3 Krok trzeci



4 Krok czwarty



Cel:

Ćwiczenie bezpiecznego chodu do przodu, długości kroku i kontroli przenoszenia ciężaru ciała.

Pozycja wyjściowa:

Przyjmij stabilną pozycję stojącą. Jeśli to konieczne, ustaw się przy poręczy lub obok fizjoterapeuty zapewniającego asekurację.

Wykonanie:

Rozpocznij spokojny chód do przodu po wyznaczonej linii lub prostym torze. Stawiaj kolejne kroki w kontrolowany sposób, utrzymując bezpieczne tempo.

Na co zwrócić uwagę:

- Patrz przed siebie, jeśli pozwala na to bezpieczeństwo.
- Stawiaj stopy kolejno i w sposób kontrolowany.
- Nie skracaj przesadnie kroku, chyba że wymaga tego bezpieczeństwo.
- Utrzymuj wyprostowaną postawę.
- Nie przyspieszaj gwałtownie.

Środki ostrożności:

Długość toru chodu, tempo oraz poziom pomocy należy dobrać indywidualnie. U pacjentów niestabilnych konieczna jest bezpośrednia asekuracja.

MODUŁ 10

Chód do tyłu przy poręczy

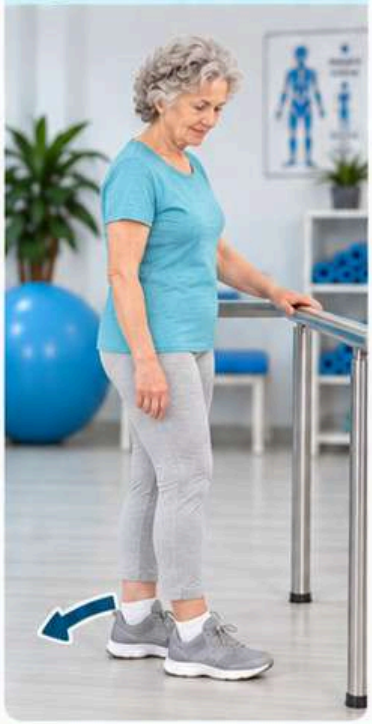
1 **Pozycja wyjściowa**



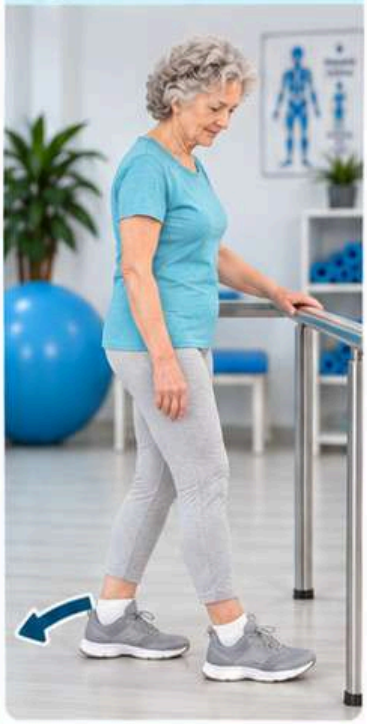
2 **Pierwszy krok do tyłu**



3 **Dostawienie drugiej stopy**



4 **Kolejne kroki do tyłu**



Cel:

Ćwiczenie kontroli chodu w tył, koordynacji oraz świadomego ustawiania stóp.

Pozycja wyjściowa:

Stań przy stabilnej poręczy, bokiem lub tyłem ustawionym względem kierunku ruchu, w zależności od zaleceń fizjoterapeuty. Ustaw stopy stabilnie.

Wykonanie:

Wykonuj małe kroki do tyłu, przesuwając jedną stopę, a następnie dostawiając drugą. Ruch powinien być spokojny i kontrolowany.

Na co zwrócić uwagę:

- Kroki powinny być krótkie.
- Nie odchylaj nadmiernie tułowia.
- Nie cofaj się zbyt szybko.
- Korzystaj z poręczy dla zachowania bezpieczeństwa.
- Ustawiaj każdą stopę świadomie.

Środki ostrożności:

Chód do tyłu zwiększa wymagania równoważne i powinien być stosowany wyłącznie wtedy, gdy pacjent wykonuje go bezpiecznie. Konieczna jest odpowiednia asekuracja.

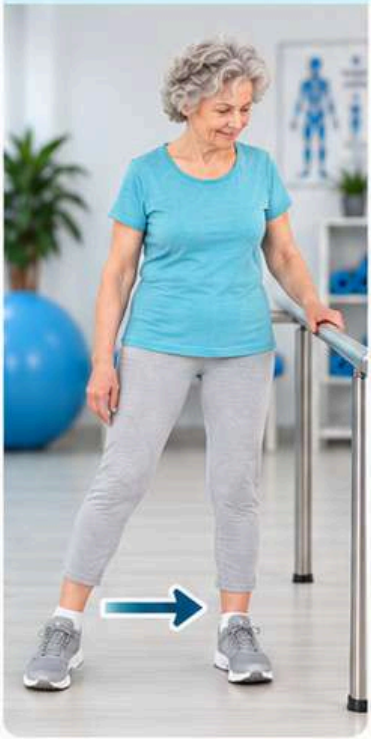
MODUŁ 10

Chód bokiem przy poręczy

1 Pozycja wyjściowa



2 Krok w bok jedną nogą



3 Dostaw drugą stopę



4 Kontynuuj ruch



Cel:

Ćwiczenie bocznego przemieszczania się, kontroli miednicy oraz koordynacji kroków.

Pozycja wyjściowa:

Stań bokiem do stabilnej poręczy. Jedna lub obie dłonie mogą opierać się o podporę. Ustaw stopy równolegle.

Wykonanie:

Wykonaj niewielki krok bokiem jedną nogą, a następnie dostaw drugą stopę. Kontynuuj ruch w wybranym kierunku.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie krzyżuj nóg.
- Utrzymuj stopy skierowane możliwie do przodu.
- Kroki powinny być małe i kontrolowane.
- Tułów pozostaje możliwie pionowy.
- Nie spiesz się.

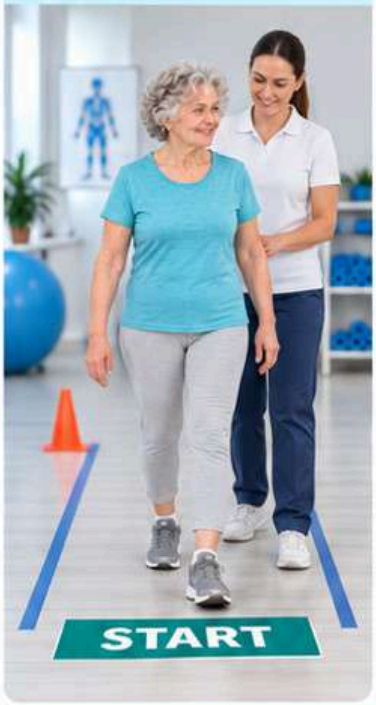
Środki ostrożności:

Ćwiczenie wymaga odpowiedniego podparcia i asekuracji, szczególnie u pacjentów z osłabioną równowagą.

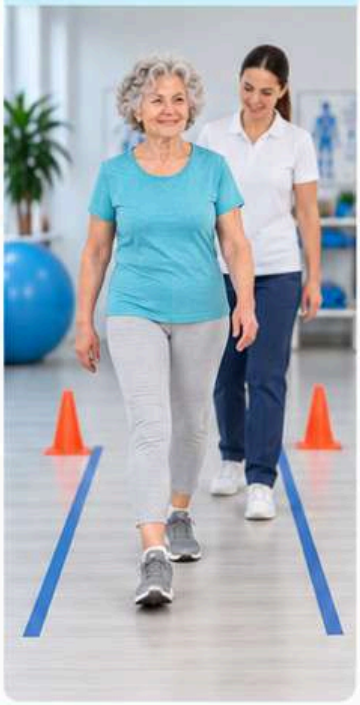
MODUŁ 10

Zatrzymywanie się i ponowne rozpoczynanie chodu

1 Rozpoczęcie chodu



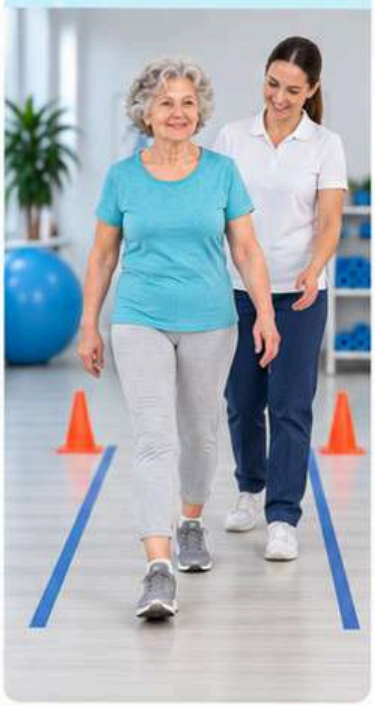
2 Chód



3 Stabilne zatrzymanie



4 Ponowne rozpoczęcie chodu



Cel:

Ćwiczenie kontroli ruchu podczas przechodzenia z chodu do zatrzymania i z zatrzymania do chodu.

Pozycja wyjściowa:

Stań w przygotowanej pozycji do chodu na bezpiecznym, prostym odcinku z możliwością asekuracji.

Wykonanie:

Rozpocznij chód spokojnym tempem. Na ustalony sygnał zatrzymaj się w stabilnej pozycji. Następnie, na kolejny sygnał, ponownie rozpocznij chód.

Na co zwrócić uwagę:

- Zatrzymuj się bez gwałtownego szarpnięcia.
- Po zatrzymaniu odzyskaj pełną stabilność.
- Przy ponownym ruszaniu zacznij od kontrolowanego pierwszego kroku.
- Nie przyspieszaj nadmiernie.
- Zachowaj wyprostowaną postawę.

Środki ostrożności:

Ćwiczenie należy prowadzić na krótkim i bezpiecznym torze chodu. Pacjent powinien być asekurowany zgodnie ze swoimi potrzebami.

MODUŁ 10

Zmiana kierunku podczas chodu małymi krokami



Cel:

Ćwiczenie bezpiecznego skręcania podczas chodu bez gwałtownego obrotu tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Rozpocznij spokojny chód w bezpiecznej przestrzeni, z możliwością asekuracji.

Wykonanie:

Podczas chodu wykonaj zmianę kierunku, obracając całe ciało małymi krokami. Następnie kontynuuj chód w nowym kierunku.

Na co zwrócić uwagę:

- Obracaj całe ciało, a nie sam tułów.
- Wykonuj kilka małych kroków zamiast jednego szybkiego obrotu.
- Nie krzyżuj nóg.
- Utrzymuj równowagę po zakończeniu skrętu.
- Tempo powinno pozostać spokojne.

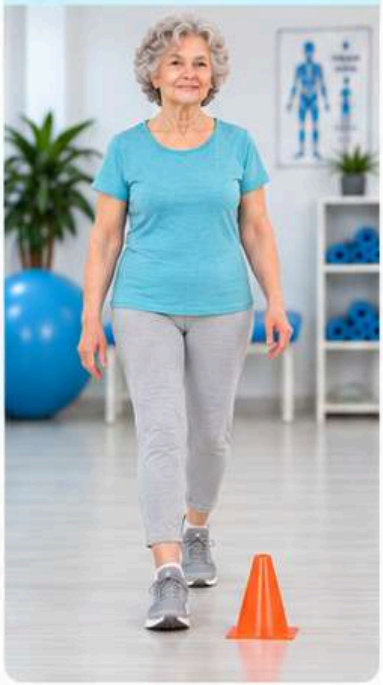
Środki ostrożności:

Zmiana kierunku zwiększa ryzyko utraty równowagi. Pacjent powinien być odpowiednio asekurowany, a przestrzeń do ćwiczenia wolna od przeszkód.

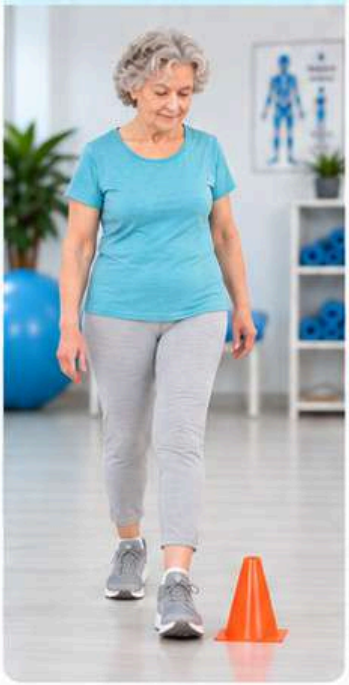
MODUŁ 10

Omijanie niskiej przeszkody podczas chodu

1 Chód do przodu



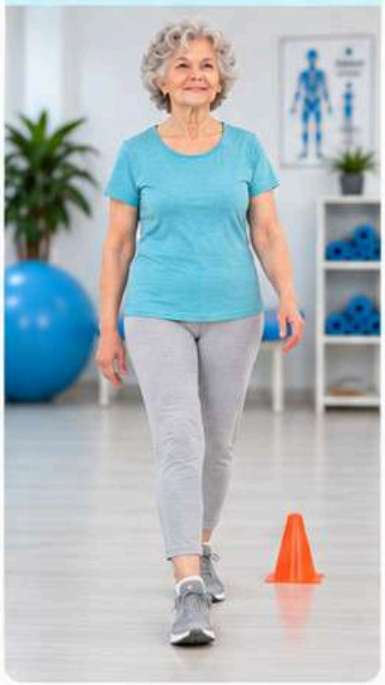
2 Zbliżanie się do przeszkody



3 Omijanie przeszkody bokiem



4 Powrót na pierwotny tor chodu



Cel:

Ćwiczenie planowania ruchu, kontroli kroków i bezpiecznego reagowania na przeszkodę podczas przemieszczania się.

Pozycja wyjściowa:

Stań na początku krótkiego toru chodu. Na trasie umieść jedną niską, dobrze widoczną przeszkodę lub znacznik do ominięcia.

Wykonanie:

Rozpocznij chód i zbliż się do przeszkody spokojnym tempem. Następnie omiń ją bezpiecznie z wybranej strony i kontynuuj chód do przodu.

Na co zwrócić uwagę:

- Przeszkoda musi być dobrze widoczna.
- Nie wykonuj nagłego skrętu w ostatniej chwili.
- Kroki wokół przeszkody powinny być małe i kontrolowane.
- Po ominięciu wróć do stabilnego toru chodu.
- Zachowaj spokojne tempo.

Środki ostrożności:

Przeszkoda powinna być niska, miękka lub bezpieczna w kontakcie. Ćwiczenie wymaga odpowiedniej asekuracji i przygotowania wolnej przestrzeni wokół pacjenta.

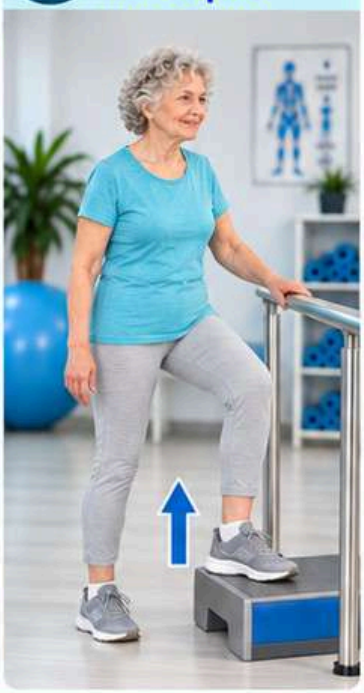
MODUŁ 10

Wchodzenie na niski stopień krok po kroku z poręczą

1 Pozycja przed stopniem



2 Pierwsza stopa na stopniu



3 Dostawienie drugiej stopy



4 Kontrolowane zejście



Cel:

Ćwiczenie kontroli kończyn dolnych oraz bezpiecznego wchodzenia na niewielką wysokość.

Pozycja wyjściowa:

Stań przed niskim, stabilnym stopniem. Chwyć poręcz lub skorzystaj z innego stabilnego podparcia.

Wykonanie:

Postaw jedną stopę na stopniu i stopniowo przenieś na nią ciężar ciała. Następnie dostaw drugą stopę. Zejdź ze stopnia w kontrolowany sposób, wykonując ruch krok po kroku.

Na co zwrócić uwagę:

- Cała stopa powinna znaleźć się na powierzchni stopnia.
- Nie wykonuj ruchu z rozpędu.
- Utrzymuj tułów możliwie stabilnie.
- Kolano prowadź zgodnie z kierunkiem stopy.
- Korzystaj z poręczy w zakresie potrzebnym do zachowania bezpieczeństwa.

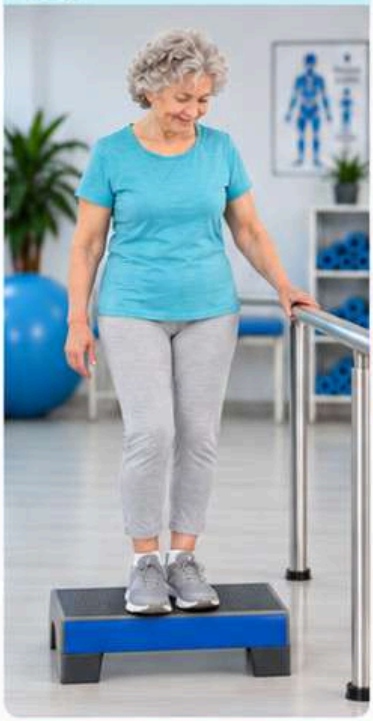
Środki ostrożności:

Wysokość stopnia, kolejność stawiania nóg oraz poziom pomocy należy dostosować do możliwości pacjenta. Stopień i poręcz muszą być stabilne.

MODUŁ 10

Schodzenie z niskiego stopnia krok po kroku z poręczą

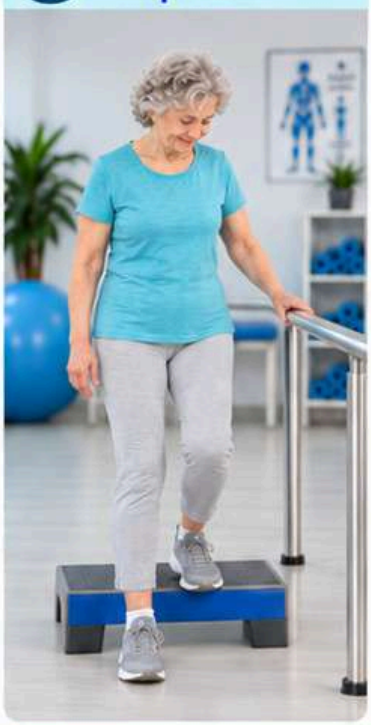
1 Obie stopy na stopniu



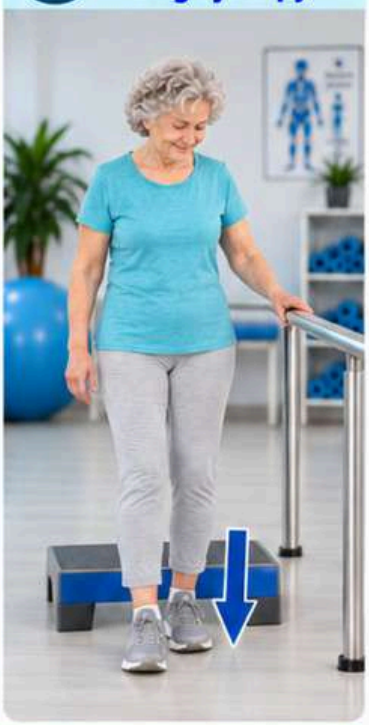
2 Jedna stopa w dół



3 Pierwsza stopa na podłożu



4 Dostawienie drugiej stopy



Cel:

Ćwiczenie kontrolowanego obniżania ciała podczas schodzenia z niewielkiej wysokości.

Pozycja wyjściowa:

Stań stabilnie na niskim stopniu. Chwyć poręcz i upewnij się, że przed stopniem znajduje się wolna, bezpieczna przestrzeń.

Wykonanie:

Powoli opuść jedną stopę na podłoże. Przenieś na nią ciężar ciała, a następnie dostaw drugą stopę.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie schodź gwałtownie.
- Pierwszą stopę ustaw stablnie na podłożu przed przeniesieniem ciężaru.
- Kolano nogi podporowej kontroluj przez cały ruch.
- Nie wykonuj zbyt dużego kroku.
- Korzystaj z poręczy zgodnie z potrzebą.

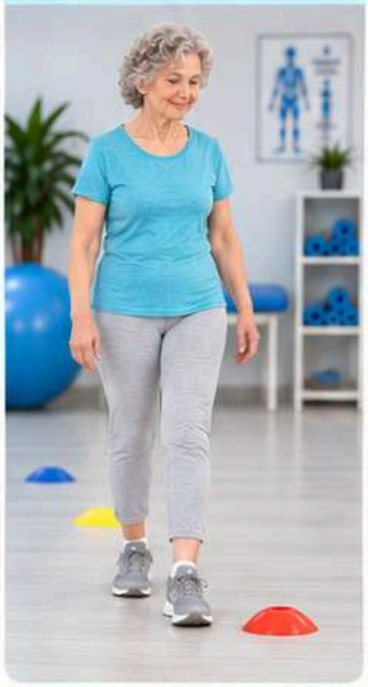
Środki ostrożności:

Schodzenie zwykle wymaga większej kontroli niż wchodzenie. Wysokość stopnia i poziom asekuracji należy dobrać indywidualnie.

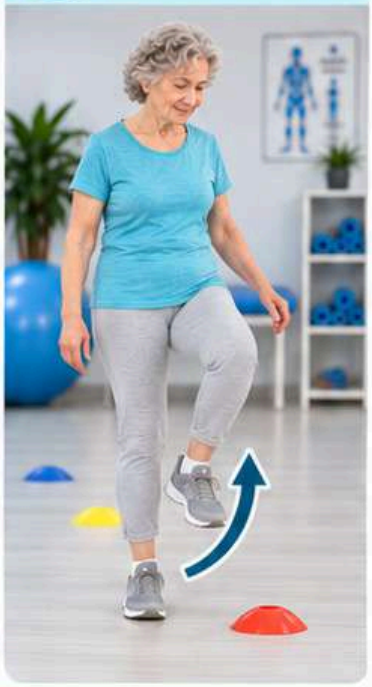
MODUŁ 10

Chód z przekraczaniem niskich znaczników

1 Podejście do znacznika



2 Uniesienie stopy



3 Przekroczenie znacznika



4 Stabilne postawienie stopy



Cel:

Ćwiczenie unoszenia stóp, kontroli długości kroku oraz bezpiecznego pokonywania niewielkich przeszkód podczas chodu.

Pozycja wyjściowa:

Stań na początku krótkiego, bezpiecznego toru. Na podłodze umieść kilka niskich, dobrze widocznych znaczników w odpowiednich odstępach.

Wykonanie:

Idź spokojnym tempem do przodu. Przy każdym znaczniku unieś stopę na tyle wysoko, aby bezpiecznie go przekroczyć, a następnie ustaw ją stabilnie na podłożu.

Na co zwrócić uwagę:

- Nie stawaj na znacznikach.
- Unoś stopę tylko tak wysoko, jak jest to potrzebne.
- Po przekroczeniu przeszkody stabilnie ustaw stopę.
- Nie przyspieszaj przed znacznikiem.
- Jeśli to możliwe, patrz w kierunku chodu, a nie stale pod nogi.

Środki ostrożności:

Znaczniki powinny być bardzo niskie, miękkie i zabezpieczone przed przesuwaniem. Wysokość przeszkód oraz odległość między nimi należy dostosować do możliwości pacjenta.

MODUŁ 10

Chód po wyznaczonym torze ze zmianą kierunku i zatrzymaniem



Cel:

Połączenie podstawowych elementów chodu, kontroli równowagi i koordynacji w jednym funkcjonalnym zadaniu.

Pozycja wyjściowa:

Stań na początku krótkiego, wyraźnie oznaczonego i wolnego od przeszkód toru. Fizjoterapeuta powinien dobrać długość i poziom trudności do możliwości pacjenta.

Wykonanie:

Rozpocznij spokojny chód do przodu. W wyznaczonym miejscu wykonaj zmianę kierunku małymi krokami. Kontynuuj chód, a następnie zatrzymaj się na oznaczonym punkcie w stabilnej pozycji.

Na co zwrócić uwagę:

- Zachowuj spokojne tempo.
- Zmieniaj kierunek kilkoma małymi krokami.
- Nie krzyżuj nóg podczas skrętu.
- Po zatrzymaniu ustabilizuj pozycję.
- Wykonuj poszczególne etapy dokładnie, bez pośpiechu.

Środki ostrożności:

Tor powinien być prosty, dobrze widoczny i wolny od elementów zwiększających ryzyko potknięcia. Poziom asekuracji należy dostosować do ryzyka upadku i aktualnych możliwości pacjenta.