

ZESTAW ĆWICZEŃ SKOLIOZA ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA

ZESTAW I.

Skolioza odcinka lędźwiowego kręgosłupa

Ćwiczenie 1.

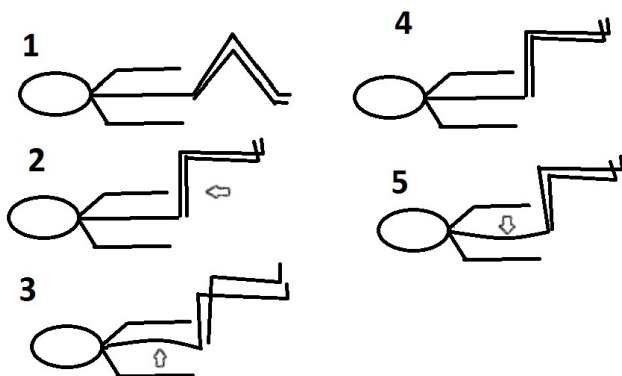
Pw: Leżenie tyłem na macie lub dywanie, kocyku.

Wyrównać linię barków i łopatek, zgiąć nogi w kolanach, oderwać stopy od podłoża, uda pod kątem 90 stopni w stosunku do tułowia.

Ruch: Przesunąć biodra, napiąć mięśnie skośne brzucha, skrócić jedną stronę przesunąć pośladek wydłużając i skracając przeciwne strony ciała.

Ćwiczenie wykonujemy 20x 5sekund napięcie mięśni pośladkowych.

RYS:

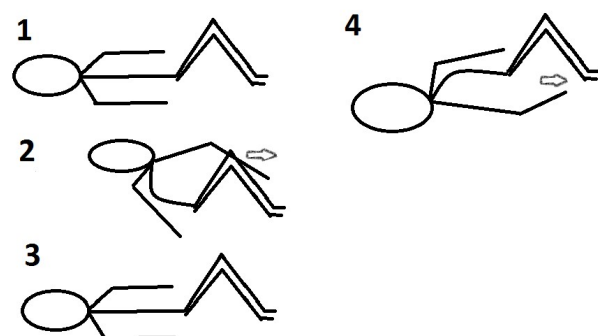


Ćwiczenie 2.

Pw: Leżenie tyłem, Nogi zgięte w kolanach stopy oparte o podłoże na szerokość bioder.

Ruch: lekko unieść tułów, napiąć mięśnie brzucha wykonać skłon boczny prowadząc dłoń po podłożu w kierunku stopy. Wytrzymać 3 s, wrócić do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonać przez 3 minuty

RYS:



Ćwiczenie 3.

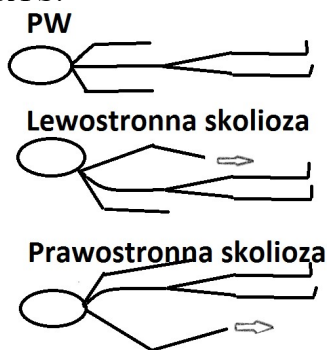
Pw: Leżenie tyłem, RR wzdłuż ciała

Ruch: Skłon tułowia w kierunku łuku skoliozy, nacisnąć na kończynę przeciwną celem wzmocnienia strony wypukłej. Ćw. Np. lewostronne skrzywienie kręgosłupa, skłon lewostronny

A - nacisnąć na prawe kolano

B - nacisnąć na lewe kolano

RYS:



Ćwiczenie 4.

Pw: Stanie w rozkroku, ręce proste w łokciach uniesione na boki, nogi wyprostowane w kolanach.

Ruch: wykonać skrętoskłon, dłoń skierować w kierunku stopy przeciwnej, wytrzymać 5 sekund, wrócić do pozycji wyjściowej i powtórzyć ćwiczenie w stronę przeciwną.

Ćwiczenie wykonać w kierunku nogi przeciwnej do strony skrzywienia.

RYS:



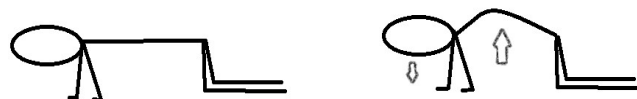
Ćwiczenie 5.

Pw: Klęk podparty

Ruch: „Koci grzbiet” – napięcie mięśni brzucha, rozciąganie mięśni grzbietu, ręce proste w łokciach, napiąć grzbiet i brzuch wysunąć plecy pionowo w górę, głowa między ręce.

Ćwiczenie powtórzyć 30 x 5-10 sekund

RYS:

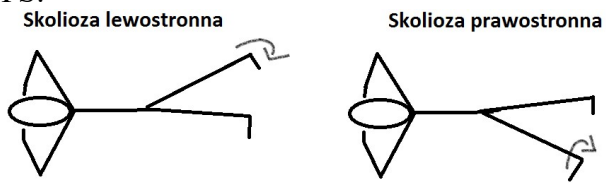


Ćwiczenie 6.

Pw: Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach czoło oparte na macie.

Ruch: Unoszenie nogi od strony skoliozy, wykonać ruchy okrężne nad podłogę – 10 w prawo i 10 w lewo.

RYS:

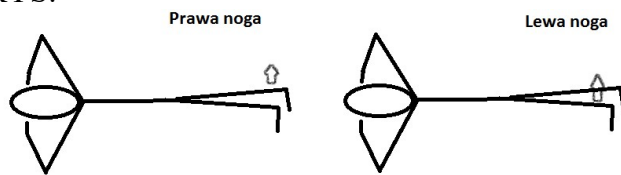


Ćwiczenie 7.

Pw: Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach czoło oparte na macie, nogi proste w kolanach.

Ruch: Unosić naprzemianstronnie nogi nad podłogę 10 razy 3 sekundy każda kończyna.

RYS:



ZESTAW II.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie osłabione – wada postawy skolioza

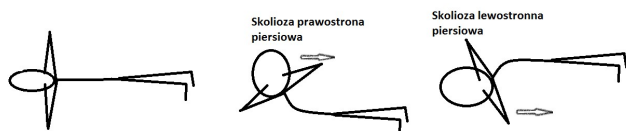
Ćwiczenie 1.

Pw: Leżenie przodem, nogi proste w kolanach, stopy złączone, ramiona na karku.

Ruch: Unieść tułów, napiąć mięśnie brzucha, wykonać skręt w stronę skrzywienia kręgosłupa.

Ćwiczenie wykonywać do zmęczenia

RYS:

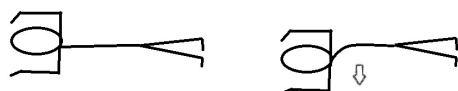


Ćwiczenie 2.

Pw: Podpór przodem na przedramionach, nogi złączone.

Ruch: Skręć tułów w stronę łuku skrzywienia, unieść biodra napiąć mięśnie, wytrzymać w napięciu mięśni 30 sekund.

RYS:



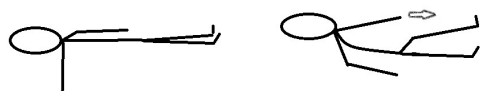
Ćwiczenie 3.

Skolioza – asymetryczna, wzmacnianie skolioza lewostronna i prawostronna jednołukowa.

Pw: Leżenie na prawym boku, skolioza lewostronna, lewym boku skolioza prawostronna.

Ruch: Unieść nogę do wysokości bioder napiąć mięśnie brzucha, wykonać ruch dosiężny ramienia w kierunku kolana, 30 razy po 5 sekund wytrzymanie.

RYS:



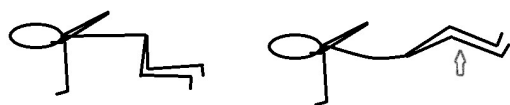
Ćwiczenie 4.

Pw: Leżenie na prawym lub lewym boku, skolioza lewostronna – bok prawy, skolioza prawostronna bok lewy. Nogi zgięte w kolanach 90 stopni w stosunku do tułowia również 90 stopni. Ramię od strony podłoża zgięte w łokciu, dłoń pod głową.

Ruch: Rotacja bioder, unieść nogi kierując kolana pionowo w górę na wysokość 30 cm.

Ćwiczenie wykonać 30 razy po 5-10 sekund

RYS:

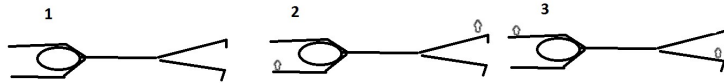


Ćwiczenie 5.

Pw: Leżenie przodem, ramiona wyprostowane w górę leżą na podłodze, nogi wyprostowane.

Ruch: Naprzemianstronnie unieść równocześnie prawą rękę (PR) i lewą nogę (LN) oraz lewą rękę (LR) i prawą nogę (PR)

RYS:

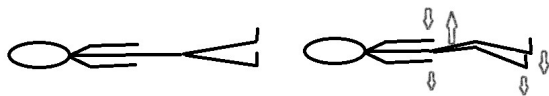


Ćwiczenie 6.

Pw: Leżenie tyłem RR (ramiona) wzdłuż T (tułowia) NN (nogi) proste w kolanach.

Ruch: Napiąć mięśnie łopatek, wsparcie na barkach i piętach. Unieść tułów 5 cm w górę – wytrzymać 10 sekund. Ćwiczenie wykonać do zmęczenia.

RYS:

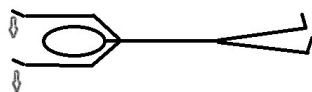


Ćwiczenie 7.

Pw: Leżenie tyłem, RR (ramiona) wyprostowane nad głową. Dłonie ułożone grzbietowo na podłożu.

Ruch: Nacisnąć na grzbiety dłoni.

RYS:



Ćwiczenie 8.

Pw: Leżenie tyłem, RR (ramiona) w bok prostopadle do T (tułowia).

Ruch: Nacisnąć grzbietem dłoni pionowo w dół.

Ćwiczenie wykonujemy do zmęczenia, 10 sekund napięcie, 3 sekundy rozluźnienie.

RYS:

