

**PORADNIK NEUROREHABILITACJI  
DLA PACJENTÓW  
SPECJALISTYCZNEJ PRAKTYKI LEKARSKIEJ  
o profilu neurochirurgicznym i neurologicznym**

**Autorzy: mgr Bartosz Nazimek, dr med. Dariusz Łątka**

*Opole, kwiecień 2010*

**Prawidłowe ustawienie kręgosłupa w pozycji siedzącej**



Usiądź, brodę unieś lekko do góry, barki lekko ściągnij w tył, pod odcinek lędźwiowy( dolna część kręgosłupa) włóż klin, skierowany zgrubieniem ku górze, stopy rozstaw na szerokość bioder.

## Prawidłowe pozycje ułożeniowe przy dyskopatii.



Położ się na plecach, ułóż zwiniętą poduszkę, wałek lub poduszkę ortopedyczną pod kifozę szyjną (wgnięcie między kością potyliczną a barkami), pod kolana połów wyższy klin lub kilka poduszek.

Położ się na boku, zwiniętą poduszkę, klin lub poduszkę ortopedyczną włóż pod głowę. Między nogi włóż wyższy klin, koc lub poduszkę.





W leżeniu przodem, zegnij kończyny górne, czoło oprzyj na dłoniach. Wałek, zwinięty koc umieść na wysokości pępka.

W leżeniu przodem oprzyj się na zgiętych stawach łokciowych, zostawionych na szerokość barków, brodę oprzyj o dłonie. Wałek, zwinięty koc umieść na wysokości pępka.



## ZESTAWY ĆWICZEŃ:

# ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA

### Ćwiczenie nr 1



#### **Opis ćwiczenia:**

**PW:** leżenie przodem, kończyny górne na wysokości barków, kończyny dolne wyprostowane.

**Ruch:** unoszenie tułowia poprzez prostowanie ramion (jak przy wykonywaniu tzw. pompek). Utrzymać pozycję licząc do 10.

## Ćwiczenie nr 2



### **Opis ćwiczenia:**

**PW:** leżenie przodem, kończyny górne na wysokości barków, kończyny dolne wyprostowane.

**Ruch:** unoszenie tułowia opierając się na zgiętych w łokciach ramionach. Utrzymać licząc do trzech, następnie rozluźnić się.

### Ćwiczenie nr 3



**Opis ćwiczenia:**

**PW:** leżenie przodem, kończyny górne wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane.

**Ruch:** Unoszenie nad podłogę równocześnie głowy i nóg – na taką wysokość, na jaką pacjent zdoła. Utrzymać pozycję licząc do trzech, następnie rozluźnić się.

## Ćwiczenie nr 4



### **Opis ćwiczenia:**

**PW:** stanie, ręce splecione na pośladkach, nogi na szerokość bioder.

**Ruch:** Zgięcie tułowia do tyłu. Wytrzymać licząc do trzech, a następnie powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.

# ODCINEK PIERSIOWY KRĘGOSŁUPA

## Ćwiczenie nr 1



### **Opis ćwiczenia:**

**PW:** leżenie tyłem, pod odcinkiem piersiowym kręgosłupa ułożony wałeczek. Kończyny górne wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane.

**Ruch:** Próba uniesienia klatki piersiowej w górę (ponad wałeczek). Wytrzymać licząc do trzech, a następnie powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.



## Ćwiczenie nr 2



### **Opis ćwiczenia:**

**PW:** Siad na krześle (oparcie poniżej miejsca dysfunkcji), dłonie zaplecione na szyi, łokcie złączone, stopy oparte o podłogę.

**Ruch:** Wykonanie kilku wyprostów kręgosłupa z jednoczesnym wydechem na końcu ruchu. W końcowym zakresie ruchu utrzymać odchylenie tułowia i pozostać w maksymalnym rozluźnieniu.

### Ćwiczenie nr 3



**Pw**



**Ruch**

**Pw**- siad skrzyżny, plecy i głowa prosto, długi kij trzymany oburącz za karkiem

**Ruch**- wykonanie maksymalnych skrętów tułowia w obie strony

## Ćwiczenie nr 4



**Pw**



**Ruch**

**Pw**- leżenie przodem, KKD złączone, trzymanie kija oburącz za karkiem

**Ruch**- uniesienie tułowia ku górze, bez odrywania miednicy od podłoża; kij trzymany oburącz za karkiem

# ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA

## Ćwiczenie nr 1

Siedząc zaplatamy palce obu rąk za głową, a przedramiona układamy po bokach głowy (łokciami w przód). Następnie próbując pokonać opór rąk, wykonujemy wolne zgięcie głowy z oporem rąk w kierunku barku. Ćwiczenie wykonujemy w obie strony przez ok. 1 min każda.



## Ćwiczenie nr 2

O drabinkę i głowę zaczepiona taśma Thera Band. Siedząc z wyprostowaną głową, przodem do drabinki wykonujemy ruch retrakcji( cofnięcie brody w tył) z oporem taśmy. Ćwiczenie wykonujemy przez ok. 1 min/ 10 powtórzeń. Następnie odwracamy się plecami do drabinki i wykonujemy ruch protrakcji( wysunięcie brody w przód) z oporem taśmy.



1)retrakcja

2)protrakcja



### Ćwiczenie nr 3

PW:



Ruch



**Pw-** leżenie przodem; KKG splecione na potylicy, KKD złączone  
**Ruch-** lekkie uniesienie tułowia ku górze, łokcie równo na wysokość głowy, głowa patrzy w podłogę