

Ćwiczenia po operacji skoliozy

Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach wykonujemy dwa razy dziennie do pierwszej wizyty kontrolnej

l.p.	Opis ćwiczenia	
1	<p>Ćwiczenie oddechowe – „kuleczki”</p> <p>Kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych.</p> <p>5 wydechów (podstawa aparatu skierowana do góry)</p> <p>5 wdechów (podstawa aparatu skierowana do dołu)</p>	
2	<p>Naprzemienne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp.</p> <p>10 powtórzeń</p>	
3	<p>Zataczanie okręgów stopami na zewnątrz i do wewnątrz</p> <p>10 powtórzeń na zewnątrz</p> <p>10 powtórzeń do wewnątrz</p>	
4	<p>Napinanie mięśni czworogłowych (wciskanie kolan)</p> <p>5 powtórzeń z trwającym 5 sekund maksymalnym napięciem</p>	
5	<p>1) Pozycja wyjściowa: stawy kolanowe zgięte, stopy oparte, kończyny górne proste.</p> <p>2) Ruch: zgięcie w stawach łokciowych, zaciśnięcie pięści.</p> <p>3) Ruch: wyprost łokci, wznos ramion w górę, otwarcie pięści.</p> <p>4) Powrót do pozycji wyjściowej.</p> <p>10 powtórzeń</p>	

Ćwiczenia po operacji skoliozy

6	<p>Równoczesne, maksymalne, trwające 5 sekund napięcie: zgięcie grzbietowe stóp, wciskanie kolan, zaciśnięcie pośladków, napięcie brzucha, ściągnięcie łopatek, wciskanie barków i głowy w podłoże.</p> <p>5 powtórzeń</p>	
---	--	--

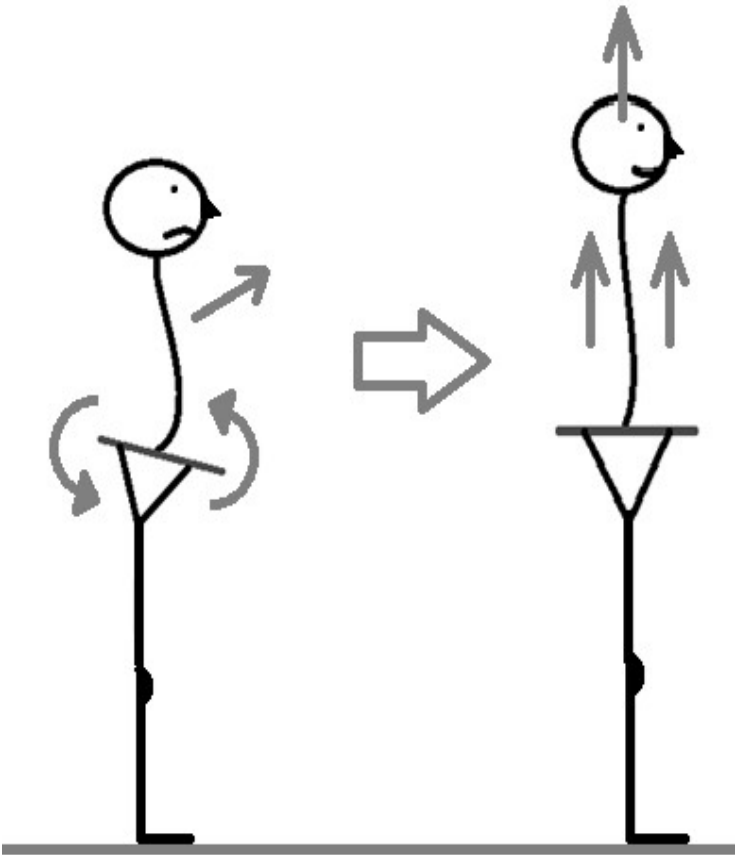
Technika prawidłowego wstawania po operacji skoliozy	
<p>Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych, kończyny górne wzdłuż tułowia.</p>	
<p>Ruch: zmiana pozycji do leżenia na boku – jednoczesne przeniesienie barków i miednicy.</p>	
<p>Ruch: opuszczenie podudzi z jednoczesnym odepchnięciem się łokciem kończyny górnej bliższej i dłońią kończyny górnej dalszej od podłoża.</p>	
<p>Przyjęcie pozycji siedzącej do wstawania. Podpór dłońmi po obu stronach tułowia.</p>	<p style="text-align: center;">krasuski.com</p>

Ćwiczenia w pozycji siedzącej – wykonujemy trzy razy w ciągu dnia przez 3 miesiące

<p>I.p. 1</p>	<p>Opis ćwiczenia</p> <p>Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej</p> <p>1) Pozycja wyjściowa: siedząca, stopy oparte na podłożu w lekkim oddaleniu, kolana nie dotykają się;</p> <p>2) Ruch: przetoczenie miednicy w przód z jednoczesną elongacją tułowia i głowy;</p> <p>3) Następnie ruch retrakcji głowy (cofnięcie) i ściągnięcia barków;</p> <p>Utrzymanie pozycji przez 30 sekund; odpoczynek czynny – utrymuj miednicę.</p> <p>4 - 6 powtórzeń</p>	
<p>2</p>	<p>Ćwiczenie oddechowe – „kuleczki”</p> <p>Pozycja siedząca skorygowana</p> <p>5 wydechów (podstawa aparatu skierowana do góry)</p> <p>5 wdechów (podstawa aparatu skierowana do dołu)</p>	

RETRAKCJA (cofnięcie) GŁOWY – dotyczy obu pozycji: siedzącej i stojącej	RUCH
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wdech z równoczesnym uniesieniem klatki piersiowej w kierunku do przodu i do góry. 2. Cofnięcie brody z jednoczesną elongacją głowy – „czubek głowy do sufitu”. 3. Utrzymanie skorygowanej pozycji głowy i klatki piersiowej. Swobodne oddychanie. 4. Utrzymanie pozycji 30 sekund.

Ćwiczenia w pozycji stojącej – wykonujemy trzy razy w ciągu dnia przez 3 miesiące

l.p.	Opis ćwiczenia	
1	<p>Korekcja postawy ciała w pozycji stojącej</p> <p>1) Pozycja wyjściowa: stojąca, stopy oparte na podłożu w lekkim rozkroku, kolana nie dotykają się;</p> <p>2) Ruch: odchylenie w tył miednicy z jednoczesną elongacją tułowia i głowy;</p> <p>3) Ruch: retrakcji głowy (cofnięcie) i ściągnięcia barków;</p> <p>4) Korekcja według tabeli: Indywidualna korekcja postawy przed lustrem.</p> <p>Utrzymanie pozycji przez 15 – 30 sekund; odpoczynek czynny – utrzymaj miednicę.</p> <p>4 - 6 powtórzeń</p>	
2	<p>Ćwiczenie oddechowe – „kuleczki”</p> <p>Pozycja skorygowana</p> <p>5 wydechów (podstawa aparatu skierowana do góry)</p> <p>5 wdechów (podstawa aparatu skierowana do dołu)</p>	