



ZESTAW ĆWICZEŃ

Kręgosłup Lędźwiowy

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA KRĘGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO

*Program ćwiczeń domowych przygotowany przez Fizjoterapeutów
Centrum Medycyny Zintegrowanej Hand-Med*



Lokalizacja: **Radom**



Kontakt: **503-343-635**



Strona: **www.hand-med.pl**

✓ Cel zestawu:

Ten zestaw ćwiczeń został opracowany z myślą o poprawie funkcji kręgosłupa lędźwiowego zarówno po urazach, operacjach, jak i w przypadku zmian przeciążeniowych lub zwyrodnieniowych.

Regularne wykonywanie ćwiczeń:

- zwiększa zakres ruchu,
- poprawia siłę i stabilność mięśni okołostawowych,
- wspomaga regenerację i profilaktykę.

✓ Wymagane akcesoria:

- Mata do ćwiczeń/leżanka
- Poduszka/koc pod głowę
- Koc lub ręcznik/klin
- Taśma oporowa (TheraBand)
- Duża piłka, krzesło lub stabilny podest
- Butelka z wodą i wygodny strój sportowy

✓ Jak ćwiczyć?

- Ćwicz regularnie, najlepiej codziennie lub co drugi dzień.
- Rób 3 serie po 10–15 powtórzeń każdego ćwiczenia, chyba że zaznaczono inaczej.
- Oddychaj swobodnie, nie wstrzymuj oddechu.
- Nie ćwicz przez ból! W razie nasilenia dolegliwości – przerwij ćwiczenie i skonsultuj się ze specjalistą Hand-Med.

✓ Zalecenia indywidualne

Zestaw może być modyfikowany przez fizjoterapeutę w zależności od Twoich potrzeb i etapu rehabilitacji. Jeśli nie masz pewności co do wykonania danego ćwiczenia – zapytaj nas!



1: Pozycja łożeniowa – odciążenie kręgosłupa lędźwiowego

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na boku przeciwnym do strony bólowej. Głowa spoczywa na wątku lub zrolowanym ręczniku. Drugi watek umieść w okolicy lędźwiowej, aby lekko ją unosił i krzywiznę kręgosłupa. Między kolana włóż poduszkę. Ręce spoczywają swobodnie – jedna pod głową, druga na udzie.



2. WYKONANIE :

Pozostań w tej pozycji przez co najmniej 5 minut, a najlepiej tak długo, jak długo odczuwasz zmniejszenie dolegliwości. Oddychaj spokojnie i głęboko. Celem ćwiczenia jest odciążenie struktur odcinka lędźwiowego. To ćwiczenie można stosować wielokrotnie w ciągu dnia – szczególnie w fazie ostrej bólu.



2: Kołyska – przyciąganie kolan do klatki piersiowej

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach, na twardym, wygodnym podłożu (np. mata do ćwiczeń). Nogi ugięte w kolanach, dłonie obejmują golenie.



2. WYKONANIE :

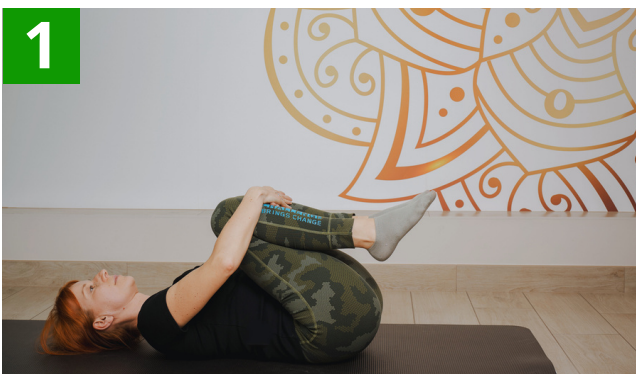
Delikatnie przyciągnij kolana do klatki piersiowej, zachowując swobodny oddech. Ruch powinien być płynny i bez bólu – nie dociskaj nadmiernie. Utrzymaj pozycję aż do momentu zmniejszenia dolegliwości



3: Delikatne rotacje tułowia w leżeniu tyłem

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się wygodnie na plecach, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej i obejmowane dłońmi. Głowa leży swobodnie na macie, całe ciało rozluźnione.



2. WYKONANIE :

Z tej pozycji zacznij powoli wykonywać rotacje tułowia – przechylaj złączone kolana raz w jedną, raz w drugą stronę, w zakresie niepowodującym bólu. Ruch powinien być płynny i kontrolowany. Biodra lekko odrywają się od podłoża, barki pozostają oparte. Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń.



4: Kołyska na boki – mobilizacja odcinka lędźwiowego

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach na macie. Ręce luźno ułożone wzdłuż tułowia. Obie nogi ugięte w kolanach i biodrach, stopy płasko na podłożu – złączone ze sobą.



2. WYKONANIE :

Powoli przechylaj kolana obunóż w jedną stronę, starając się nie odrywać barków od podłoża. Ruch wykonuj tylko do momentu, w którym nie pojawia się ból lub napięcie. Następnie wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ruch w przeciwną stronę. Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń.



5: Rotacje wewnętrzne i zewnętrzne w biodrach i miednicy

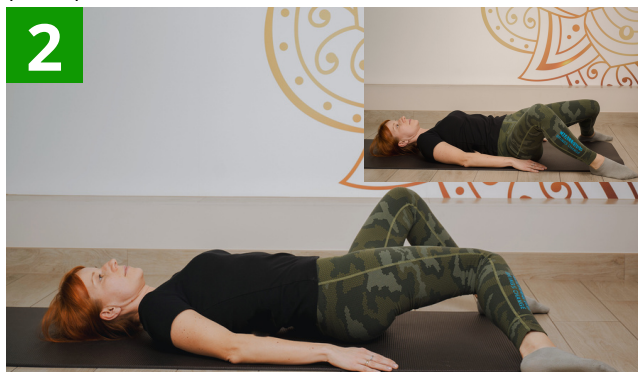
1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach na macie. Ręce ułóż swobodnie wzdłuż tułowia. Obie nogi są zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy w lekkim rozkroku. Stopy stabilnie przylegają do podłoża, kręgosłup w pozycji neutralnej.



2. WYKONANIE :

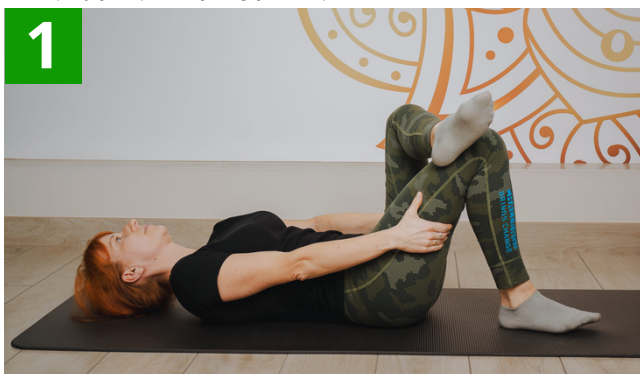
Powoli wykonuj ruch jednej nogi do wewnątrz, tak by kolano zbliżało się do maty (rotacja wewnętrzna biodra). Druga noga pozostaje nieruchoma. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Po chwili wykonaj analogiczny ruch odwrotny. Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń.



6: Rozciąganie mięśni pośladkowych – pozycja „noga na nogę”

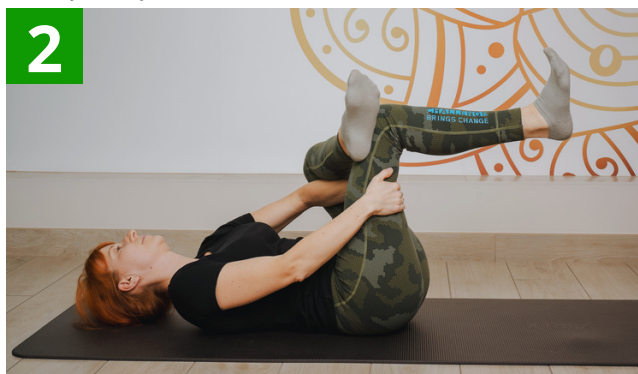
1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Położ się na plecach (np. na macie). Zegnij prawą nogę w stawie kolanowym i biodrowym. Lewe udo skrzyżuj na prawej nodze – zewnętrzna strona kostki lewej stopy opiera się na prawym udzie tuż nad kolaniem. Ręce chwytają za prawą nogę na wysokości uda.



2. WYKONANIE :

Powoli przyciągaj prawą nogę w kierunku klatki piersiowej, aż poczujesz rozciąganie w lewej okolicy pośladkowej i tylnej części uda. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund, oddychając swobodnie. Następnie rozluźnij i zmień stronę. Wykonaj 5 powtórzeń na każdą stronę.



7: Rozciąganie tylnej taśmy – z wykorzystaniem taśmy oporowej

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Leżenie tyłem na macie. Obie nogi wyprostowane. Taśma oporowa (np. Thera-Band) założona na śródstopie jednej ze stóp. Końce taśmy trzymane w dłoniach. Druga noga pozostaje wyprostowana i przylega do podłoża.



2. WYKONANIE :

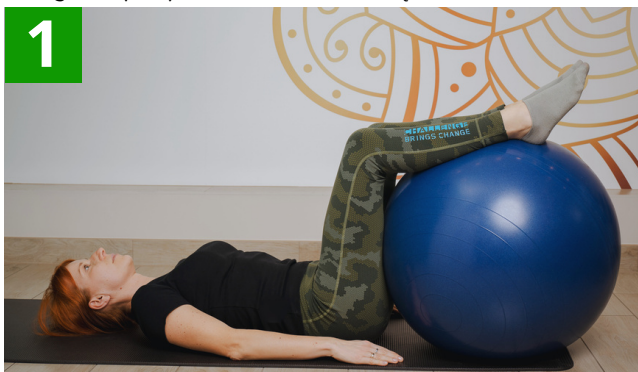
Powoli unieś nogę z założoną taśmą ku górze, utrzymując ją wyprostowaną w kolanie. Jednocześnie wykonaj zgięcie grzbietowe stopy. Napinaj taśmę do momentu, aż poczujesz rozciąganie w tylnej części uda i łydki. Ćwiczenie nie jest zalecane w stanie ostrym i podostrym. 5 powtórzeń na każdą nogę, utrzymuj 30 sekund.



8: Aktywizacja mięśni uda i mobilizacja nerwu kulszowego

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Leżenie tyłem na macie. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, ułożone na piłce gimnastycznej tak, Ręce luźno wzdłuż tułowia, barki rozluźnione. Piłka powinna znajdować się blisko pośladków. Ćwiczenie można wykonać również z nogami opartymi o krzesło lub krawędź łóżka.



2. WYKONANIE :

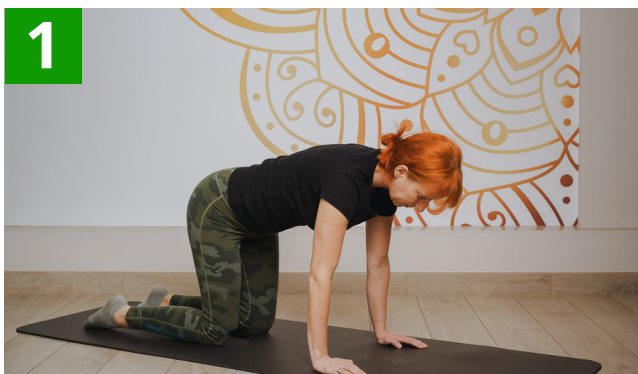
Wyprostuj jedną nogę w kolanie, kierując stopę ku górze. Ruchowi prostowania powinno towarzyszyć zgięcie grzbietowe stopy. Staraj się nie napinać karku ani nie unosić miednicy. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch. Powtórz ćwiczenie drugą nogą. Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń.



9: Siad na pięty w klęku podpartym z ruchem bocznym

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Ustaw się w klęku podpartym – kolana ustawione na szerokość bioder, dłonie pod barkami, kręgosłup w pozycji neutralnej, głowa przedłużeniem kręgosłupa.



2. WYKONANIE :

Wykonaj powolny ruch biodrami w tył, siadając na prawej pięcie i przesuwając ręce skośnie w lewo – tak, aby poczuć delikatne rozciąganie po prawej stronie tułowia. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch na drugą stronę – siadając na lewej pięcie. 5 powtórzeń na każdą nogę, utrzymuj 30 sekund.



10: Podpór z uniesieniem nogi

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Przyjmij pozycję klęku podpartego – dłonie ustaw dokładnie pod barkami, kolana pod biodrami. Plecy utrzymuj w neutralnym ustawieniu, nie wyginaj odcinka lędźwiowego. Głowa w przedłużeniu kręgosłupa, wzrok skierowany w matę.



2. WYKONANIE :

Z wydechem unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę, aż obie znajdą się w jednej linii z tułowiem. Utrzymaj pozycję przez chwilę, napinając mięśnie brzucha i pośladka. Z wdechem powróć do pozycji wyjściowej i wykonaj to samo dla przeciwnej strony. 15 razy na każdą stronę, 2 serie.



11: Mobilizacja rotacji tułowia w leżeniu na boku z ustabilizowaną miednicą

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Połoń się na prawym boku. Głowa oparta wygodnie na poduszce. Lewa kończyna dolna zgięta w stawie biodrowym i kolanowym do kąta prostego (90°), przytrzymywana przez prawą rękę na poziomie kolana. Lewa kończyna górna zgięta i wyciągnięta przed klatką piersiową, dłoń styka się z matą.



2. WYKONANIE :

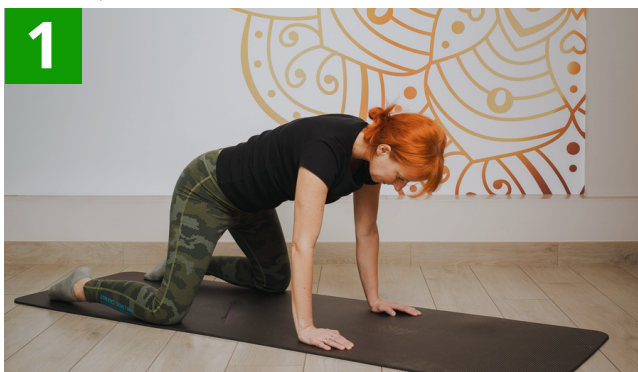
Unieś lewą rękę wykonując ruch odwiedzenia w kierunku podłoża za sobą, jednocześnie obracając tułów i głowę w lewo. Zatrzymaj ruch, gdy poczujesz napięcie w klatce piersiowej lub ograniczenie rotacji. Utrzymaj końcowe ustawienie przez 3–5 sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj na drugą stronę, 2 x 15.



12: Mobilizacja bioder i odcinka lędźwiowego w klęku podpartym

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Przyjmij klęk podparty – dłonie znajdują się dokładnie pod barkami, a kolana szeroko rozstawione, poza linię bioder. Stopy mogą być ustawione palcami do środka lub na zewnątrz – wybierz pozycję komfortową dla stawów biodrowych.



2. WYKONANIE :

Przesuń biodra do tyłu, jakbyś chciał usiąść na piętach – ale nie doprowadzaj do pełnego kontaktu. Pozwól biodrom naturalnie się rotować na zewnątrz. Ruch wykonuj spokojnie, z kontrolą – aż poczujesz łagodne rozciąganie w pachwinach i w obrębie miednicy. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 2 serie po 15 powtórzeń.



13: Mobilizacja kręgosłupa – „koci grzbiet”

1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Przyjmij pozycję kłku podpartego – kolana ustawione na szerokość bioder, dłonie znajdują się bezpośrednio pod barkami. Plecy w pozycji neutralnej, głowa w przedłużeniu kręgosłupa, wzrok skierowany w matę.



2. WYKONANIE :

Wykonaj powolne zgięcie kręgosłupa, zaokrąglając plecy ku górze („koci grzbiet”) – wciągnij brzuch, brodę zbliż do mostka. Następnie płynnie przejdź do wyprostu – delikatnie opuść mostek i kość ogonową, rozciągając kręgosłup. Ruch wykonuj powoli, w zakresie bezbołowym. Powtórz 15 razy, wykonując 2 serie.



14: Mobilizacja kręgosłupa - "Ukłon japoński"

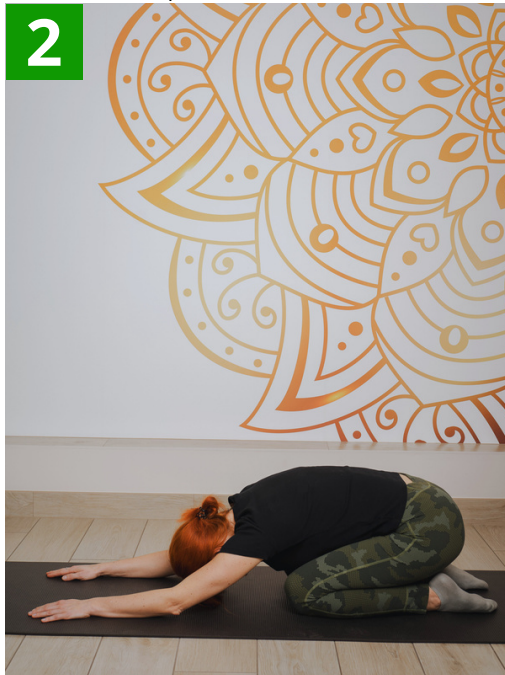
1. POZYCJA WYJŚCIOWA :

Przyjmij pozycję kłku podpartego – kolana ugięte, ustawione na szerokość bioder, dłonie oparte o matę dokładnie pod barkami, palce rozczapierzone. Kręgosłup w pozycji neutralnej, głowa w przedłużeniu tułowia.



2. WYKONANIE :

Z pozycji kłku podpartego przesunij pośladki w tył, aż osiadają na piętach. Ręce pozostają wyciągnięte przed siebie, klatka piersiowa zbliża się do maty, a czoło opiera się delikatnie o podłoże. Utrzymaj chwilę rozciąganie, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 15 razy, 2 serie.





**„Twoje zaangażowanie ma znaczenie.
Dziękujemy, że korzystasz z naszego
wsparcia.”**

Zespół HAND-MED

„Nie musisz być idealny. Wystarczy, że będziesz konsekwentny.”

Grzegorz Zaborowski, Hand-Med