

Projekt nr POWR.05.01.00-00-0021/19 pn. " **Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa w województwie łódzkim i mazowieckim** " współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego

## **ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB Z ZESPOŁEM BÓLOWYM KRĘGOSŁUPA**

*Przyrządy: mata gimnastyczna, krzesło, książka, ręcznik.*

**Pozycja wyjściowa: siad na krześle, stopy na podłodze, brzuch aktywny, łopatki ściągnięte, ręce ułożone wzdłuż tułowia, głowa ustawiona na wprost.**

1) Ruch: skręt tułowia i głowy w prawą stronę wraz z przełożeniem prawej ręki za dalszy brzeg oparcia krzesła, dotykanie prawą dłonią lewego poślądka, lewa dłoń leży na prawym biodrze. Wytrzymaj pozycję 30 sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Rozluźnij się przez 10 sekund. Przejdź do pozycji wyjściowej i wykonaj ponownie ruch.

Powtórz ruch na zmianę po 3 razy na każdą stronę.

2) Połóż książkę na czubku głowy. Skrzyżuj ramiona na klatce piersiowej.

Ruch: Wydłużaj tułów przeciw oporowi książki (nie unosz barków). Wykonaj skręt tułowia i głowy w prawo tak aby utrzymać książkę na głowie. Powrót do pozycji wyjściowej (nie opuszczaj skrzyżowanych ramion) z jeszcze mocniejszym wydłużeniem tułowia.

Powtórz ruch na zmianę po 5 razy w każdą stronę.

**Pozycja wyjściowa: siedząca np. na krześle, ręce splecione w koszyczek na karku, łokcie odwiedzone, głowa ustawiona na wprost.**

1) Ruch: skłon boczny głowy (głowa do barku) w L stronę. Wytrzymaj 5 sekund w pozycji. Powrót do pozycji wyjściowej. W trakcie ruchu nie unosz kończyny górnej.

Powtórz ruch na zmianę po 5 razy na każdą stronę.

2) Ruch: zgięcie głowy. Wytrzymaj 5 sekund w pozycji. Powrót do pozycji wyjściowej. Wyprost głowy, w trakcie tego ruchu kieruj wzrok za siebie. Wytrzymaj 5 sekund w pozycji. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz sekwencję ruchów 5 razy.

Projekt nr POWR.05.01.00-00-0021/19 pn. " **Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa w województwie łódzkim i mazowieckim** " współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego

3) Ruch: zgięcie głowy ze skrętem w prawą stronę. Popatrz na prawy łokieć – wytrzymaj w pozycji do 5 sekund. Powrót do pozycji zgięcia głowy.

Powtórz ruch na zmianę po 5 razy na każdą stronę.

4) Zmień ustawienie rąk na głowie i połóż je wyżej (na potylicy).

Ruch: Wykonaj ruch „napierania” dłoni na głowę i głowy na dłonie. Utrzymaj pozycję 15 sekund.

Rozluźnij – 10 sekund.

Powtórz ruch 10 razy.

**Pozycja wyjściowa: siad na krześle, łopatki ściągnięte, lewa ręka trzyma krzesło podchwytem.**

1) Ruch: skłon boczny głowy w prawą stronę z rotacją głowy w lewą stronę.

Wykonaj wychylenie tułowia w prawą stronę przez 30 sekund utrzymując głowę w ustalonej pozycji, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Rozluźnij się przez 10 sekund. Przejdź do pozycji wyjściowej i wykonaj ruch ponownie.

Powtórz ruch 3 razy.

2) Ruch: skłon boczny głowy z rotacją w prawą stronę - “zagłądanie pod pachę”.

Wykonaj wychylenie tułowia w prawą stronę przez 30 sekund, utrzymując głowę w ustalonej pozycji, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Rozluźnij się przez 10 sekund. Przejdź do pozycji wyjściowej i wykonaj ruch.

Powtórz ruch 3 razy.

Zmień pozycję wyjściową tak aby prawa ręka trzymała krzesło podchwytem i powtórz ćwiczenie 1 i 2 wg wytycznych.

**Pozycja wyjściowa: klęk podparty - ramiona na wysokości barków, stopy na palce, kąt prosty w stawach biodrowych i kolanowych.**

1) Ruch: wyciągnij prawą rękę w przód i lewą nogę w tył do poziomu. Powrót do pozycji wyjściowej.

Wyciągnij lewą rękę w przód i prawą nogę w tył do poziomu. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz sekwencję ruchów 10 razy.

Projekt nr POWR.05.01.00-00-0021/19 pn. " **Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa w województwie łódzkim i mazowieckim** " współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego

2) Ruch: przyciągnij lewe kolano do prawego łokcia. Powrót do pozycji wyjściowej. Przyciągnij prawe kolano do lewego łokcia. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz sekwencję ruchów 10 razy.

3) Ruch: marsz dłońmi po materacu w prawą stronę, aż do skrzyżowania rąk. Wytrzymanie przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch na zmianę po 10 razy na każdą stronę.

4) Ruch: podnieś lewą rękę w bok i w górę w kierunku sufitu. Głowa podąża za ręką. Utrzymuj barki w jednej linii. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch na zmianę po 5 razy na każdą stronę.

5) Ruch: ugnij łokieć w lewej ręce. Prawą rękę wsuń pod tułów w kierunku pachy. Głowa podąża za prawą ręką. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch na zmianę po 5 razy na każdą stronę.

6) Ruch: „ukłon japoński”.

Powtórz ruch 10 razy.

7) Ruch: „koci grzbiet”.

Powtórz ruch 10 razy.

**Pozycja wyjściowa: klęk na lewym kolanie, brzuch delikatnie wciągnięty. Obie ręce oparte na prawym kolanie.**

1) Ruch: przesunąć biodra w przód. Utrzymaj pozycję 15 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch na zmianę po 5 razy na każdą stronę.

**Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce odwiedzone w stawach ramiennych, zgięcie stawu łokciowego 90°, prawa ręka skierowana ku górze, lewa ręka w dół.**

1) Ruch: równoczesny skręt głowy w stronę ręki ułożonej ku górze, a potem zmiana ułożenia rąk. Pamiętaj zawsze patrzemy na rękę skierowaną ku górze.

Powtórz ruch 10 razy.

Projekt nr POWR.05.01.00-00-0021/19 pn. " *Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa w województwie łódzkim i mazowieckim* " współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego

**Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy stoją na ziemi, ręce wzdłuż tułowia.**

1) Ruch: wyprostuj prawą nogę w stawie kolanowym, stopę i palce zegnij grzbietowo. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch na zmianę po 10 razy na każdą stronę.

2) Ruch: unieś pośladki w górę. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch 10 razy.

3) Ruch: przyciągnij oba kolana do klatki piersiowej z pomocą rąk. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch 10 razy.

4) Ruch: ręce ułożone w dół po skosie. Wykonaj skręt tułowia i połóż zgięte kolana po prawej stronie i skręć głowę w przeciwną stronę. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie w drugą stronę.

Powtórz sekwencję ruchu 10 razy.

5) Ruch: umieść dłonie pod plecami w okolicy lędźwiowej. Wykonaj wdech, dociśnij plecy do dłoni i napnij mięśnie dna miednicy i brzucha. Utrzymaj napięcie mięśni 5 sekund i stopniowo wydychaj powietrze. Rozluźnij mięśnie.

Powtórz ruch 10 razy.

**Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia.**

1) Ruch: przyciągnij prawo kolano do klatki piersiowej za pomocą rąk, druga noga nie powinna odrywać się od ziemi. Wytrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch na zmianę po 10 razy na każdą stronę.

2) Ugnij lewą nogę w stawie kolanowym i biodrowym i połóż prawą dłoń na kolanie.

Ruch: naciśnij dłonią na kolano i kolaniem na rękę i utrzymaj napięcie przez 5 sekund. Rozluźnij się.

Powtórz ruch na zmianę po 10 razy na każdą stronę.

Projekt nr POWR.05.01.00-00-0021/19 pn. " **Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa w województwie łódzkim i mazowieckim** " współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego

3) Ruch: przenieś prostą prawą nogę w bok. Powróć do pozycji wyjściowej. Przenieś prostą lewą nogę w bok. Powróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz sekwencję ruchu 10 razy.

4) Ruch: wykonaj skłon tułowia w bok w prawą stronę i dotknij dłonią do prawego kolana. Powróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch na zmianę po 10 razy na każdą stronę.

### **Pozycja wyjściowa : leżenie na boku, prawa noga wyprostowana, lewa noga zgięta i przyciągnięta do brzucha.**

1) Ruch: prawa ręka dociska lewe kolano do podłoża. Lewa ręka wykonuje wznos po skosie do tyłu, głowa podąża za ręką. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej wykonując ruch obwodzący lewą ręką po podłodze (głowa nadal podąża za ręką).

Powtórz ruch na zmianę po 5 razy na każdą stronę.

### **Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu**

1) Ramiona wyciągnięte wzdłuż ciała, dłonie stroną grzbietową położone na macie

Ruch: unieś ręce lekko w górę i ustaw dłonie tak, aby ustawione były kciukami do podłogi a małymi palcami do sufitu. Następnie podnieś mostek i górną część klatki w górę – na tyle aby pozycja ta była komfortowa dla odcinka lędźwiowego Twojego kręgosłupa. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch 10 razy.

2) Ramiona zgięte w łokciach (90 stopni) ustawione z boków ciała, ręce stroną dloniową położone na macie.

Ruch: Wciśnij oba łokcie w matę i jednocześnie, bez zginania nadgarstków, podnieś przedramiona w górę. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch 10 razy.

3) Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej.



Rzeczpospolita  
Polska



Ministerstwo  
Zdrowia

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt nr POWR.05.01.00-00-0021/19 pn. " **Profilaktyka przewlekłych bólów kręgosłupa w województwie łódzkim i mazowieckim** " współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego

Ruch : Wyprostuj łokcie, powoli odchyl tułów w tył. Utrzymaj pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ruch 10 razy.