












ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

Poziom	A	B	C	D
<p>Wstawanie z krzesła</p> 	5 razy z pomocą 2 rąk	5 razy z pomocą 1 ręki lub 10 razy z pomocą 2 rąk	10 razy bez pomocy lub 2 x 10 z pomocą 1 ręki	2 x 10 bez pomocy
<p>Wspięcie na palce</p> 	6-8 powtórzeń	10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń
<p>Chodzenie bokiem</p> 		4 x 10 kroków z wykorzystaniem pomocy	4 x 10 kroków bez pomocy	
<p>Chodzenie do tyłu</p> 		4 x 10 kroków z przytrzymaniem		4 x 10 kroków bez przytrzymywania
<p>Stanie na 1 nodze</p> 		10 sekund z podtrzymywaniem	10 sekund bez podtrzymywania	30 sekund bez podtrzymywania

<p>Pompki przy ścianie</p> 	<p>3-6 powtórzeń</p>	<p>8-10 powtórzeń</p>	<p>2x10 powtórzeń</p>	<p>3x10 powtórzeń</p>
<p>ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE</p>				
<p>Poziom</p>	<p>A</p>	<p>B</p>	<p>C</p>	<p>D</p>
<p>Leżenie tyłem, wałek wzdłuż kręgosłupa, ramiona w bok - barki luźno opuszczone na podłogę</p> 	<p>oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>	<p>w dłoniach piłeczki tenisowe – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>	<p>w dłoniach ciężarek 0,5kg – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>	<p>w dłoniach ciężarek 1kg – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń</p>
<p>Leżenie tyłem, wałek pod łopatkami, dłonie pod potylicą – wychyl się sięgając wzrokiem jak najdalej w tył</p> 	<p>5 powtórzeń</p>	<p>5 powtórzeń</p>	<p>2x10 powtórzeń</p>	<p>3x10 powtórzeń</p>
<p>„Koci grzbiet”</p> 	<p>10 powtórzeń</p>	<p>10 powtórzeń</p>	<p>2x10 powtórzeń</p>	<p>3x10 powtórzeń</p>
<p>Ściąganie łopatek w siadzie na krześlelaska za głowę</p> 	<p>10 powtórzeń</p>	<p>10 powtórzeń</p>	<p>2x10 powtórzeń</p>	<p>3x10 powtórzeń</p>

<p>Dłonie na futrynie drzwi, na wysokości barków – wykonaj wykrok, dłonie pozostają oparte o futrynę</p> 	5 powtórzeń	10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń
--	-------------	--------------	----------------	----------------

ĆWICZENIA BUERGERA

poprawiające krążenie krwi, wykonuj je jeśli masz cukrzycę lub miażdżycę tętnic kończyn dolnych. Ćwiczenia mają 3 fazy.

Naprzemiennie powtarzamy fazę niedokrwienia, przekrwienia i relaksacji.

FAZA NIEDOKRWIENIA – poziom A, B

Położ się na plecach, ułóż nogi na podwyższeniu (np. na poduszce) – wykonuj zgięcia i wyprosty w stawach skokowych lub krążenia stopami, aż do zmęczenia mięśni.



3 powtórzenia/3x dziennie

FAZA NIEDOKRWIENIA – poziom C, D

Położ się na plecach, unieś nogi w górę – wykonuj zgięcia i wyprosty w stawach skokowych lub krążenia stopami, aż do zmęczenia mięśni.



3 powtórzenia/3x dziennie

FAZA PRZEKRWIENIA – poziom A,B,C,D

Usiądź z opuszczonymi nogami i pozostań w tej pozycji 2-3 min (możesz wykonywać ćwiczenia stóp z fazy niedokrwiennej).



3 powtórzenia/3x dziennie

FAZA RELAKSACJI – poziom A,B,C,D

Położ się na plecach z wyprostowanymi nogami – oddychaj spokojnie, głęboko przez 2-3 min (stopy możesz przykryć kocem).



3 powtórzenia/3x dziennie

Opracowanie i przygotowanie:

mgr Agnieszka Stanuch-Omorczyk, mgr Małgorzata Kozerska-Drygała,

Zespół Fizjoterapeutów KSS im. Św. Jana Pawła II

28.02.2024 r.