

Zestaw ćwiczeń dla pacjentów z bólami kręgosłupa lędźwiowego

Ćwiczenie 1. Zginanie stóp



Położ się na plecach. Zginaj i prostuj obie stopy 10 x .

Wykonaj 5 powtórzeń.

Ćwiczenie 2. Podciąganie pięty



Położ się na plecach. Oprzyj piętę o podłogę. Zginaj i prostuj nogę w kolanie nie odrywając pięty od podłogi.

Powtórz 10 x każdą nogą.

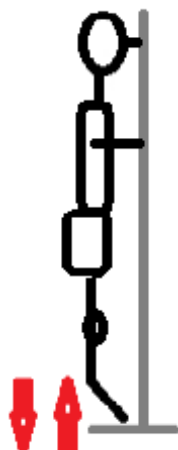
Ćwiczenie 3. Napinanie mięśni brzucha



Położ się na plecach. Wciągaj mięśnie brzucha z całej siły przez 5 sekund, nie wstrzymując oddechu. Rozluźnij mięśnie.

Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 4. Stawanie na palcach stóp



Stań przodem do ściany. Przytrzymaj się ręką ściany. Powoli wspinaj się na palce utrzymując równowagę równomiernie na obu stopach. Powoli opuść się do pozycji wyjściowej.

Wykonaj 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 5. Podnoszenie wyprostowanej nogi



Położ się na plecach z jedną nogą zgiętą, drugą wyprostowaną.
Napinając mięśnie brzucha unieś wyprostowaną nogę 15-30 cm.
Wytrzymaj 5 sekund po czym powoli opuść nogę.

Wykonaj 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 6. Podciąganie i rozciąganie nogi



Położ się na plecach i zegnij obie nogi w kolanach. Złap się za udo i podciągnij nogę do klatki piersiowej. Wytrzymuj 20 sekund.

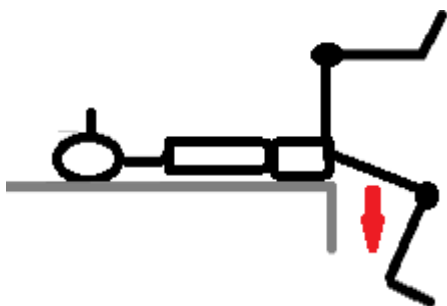
Rozluźnij mięśnie wykonaj po 5 powtórzeń każdą nogą.

Następnie ponownie podciągnij nogę do klatki piersiowej i maksymalnie wyprostuj podciąganą nogę.

Po kilkunastu dniach wykonywania ćwiczeń spróbuj prostować również drugą nogę.

Dla zaawansowanych: zginamy obie stopy przy maksymalnym wyproście nóg.

Ćwiczenie 7. Rozciąganie mięśni ud



Położ się na krawędzi łóżka z nogami zgiętymi w kolanach.
Powoli opuszczaj jedną nogę w dół (cały czas zgiętą w kolanie) aż poczujesz rozciąganie. Wytrzymaj 20 sekund.

Powtórz po 5 razy każdą nogą.

Ćwiczenie 8. Ćwicz na „4”



Raz – wciągnij mięśnie brzucha jak w ćwiczeniu 3.

Dwa – utrzymując napięte mięśnie brzucha zegnij lekko dolny odcinek kręgosłupa, nie podnosząc pleców (rysunek obok)



Trzy – wypnij biodra do góry

Cztery – opuść i rozluźnij się

Całość powtórz 20 razy.

Ćwiczenie 9. Przeprost

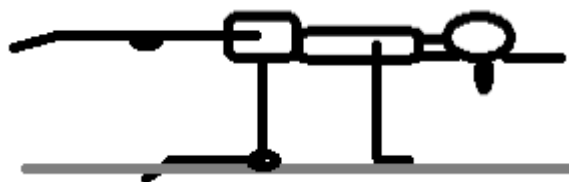


Ręce ustaw lekko przed barkami. Unieś tułów podpierając się na rękach. Wzrok skieruj przed siebie.

Unoś się na wysokość, która nie powoduje bólu. Możesz wyprostować łokcie, jeśli nie powoduje to bólu w plecach.

Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 10. Wzmacnianie mięśni brzucha i pośladkowych



Podpeprzyj się na prawej ręce i lewej nodze. Wyciągnij lewą rękę w przód, prawą nogę do tyłu, napinając mięśnie pośladków, wytrzymaj kilka sekund.

Powtórz to samo zmieniając nogę, po 5 razy na każdą stronę.

Ćwiczenie 11. Deska



Próbuj wykonać to ćwiczenie dopiero po kilkunastu dniach wykonywania innych ćwiczeń.

Ustaw łokcie w linii barków na szerokość klatki piersiowej. Skieruj wzrok na ręce. Napinając mięśnie brzucha unieś tułów w górę, podpierając się na czubkach palców, starając się ustawić w jednej linii potylicę, łopatki i pośladki. Utrzymaj pozycję 10 sekund.

Powtórz 3-4 razy.
