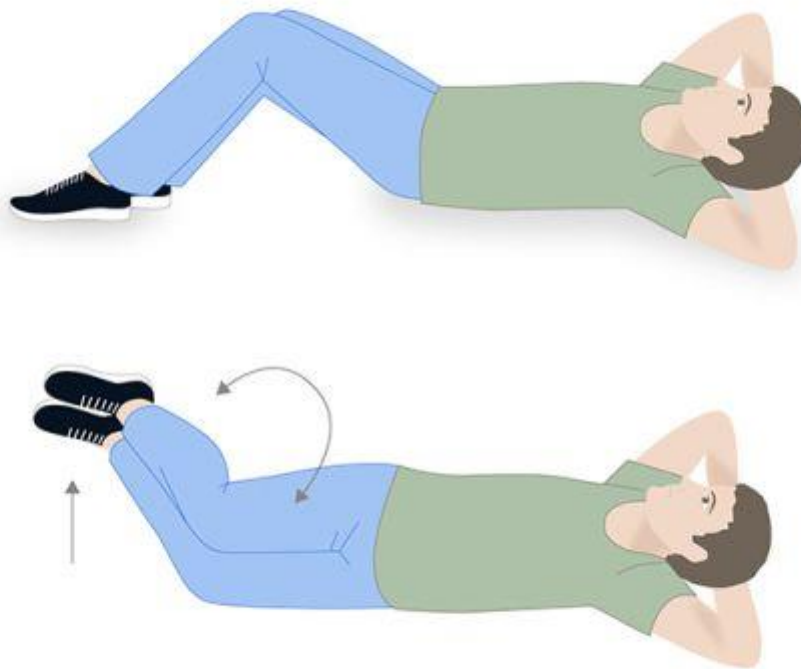


Bóle kręgosłupa – ćwiczenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa

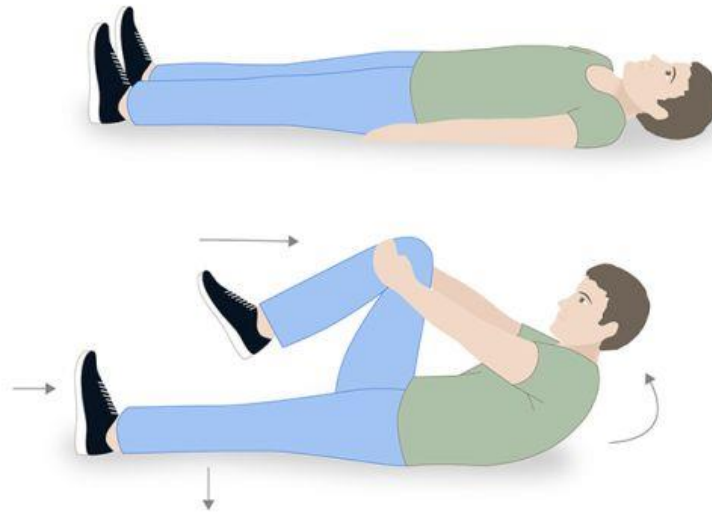
Monika Kamińska
mgr fizjoterapii, szpital MSW w Krakowie

Aby zapobiegać dolegliwościom ze strony kręgosłupa, możemy sami wykonywać zestaw ćwiczeń usprawniających poszczególne jego odcinki. Poniżej przedstawiono uniwersalny zestaw ćwiczeń, bezpieczny do samodzielnego wykonania, prosty i skuteczny, który może wykonać każdy z nas, chorych na cukrzycę, cierpiący na bóle kręgosłupa. W tym odcinku prezentujemy zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa.



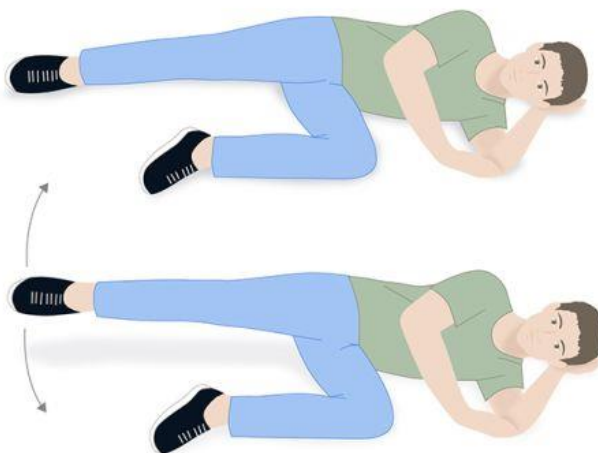
Ćwiczenie 1

Ćwiczenie 1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, ramiona na karku. Skręt miednicy w prawo i w lewo z położeniem kolan na podłożu i równoczesnym uniesieniem stóp. Podczas ćwiczeń zwracamy uwagę, aby nie odrywać łokci od podłoża.



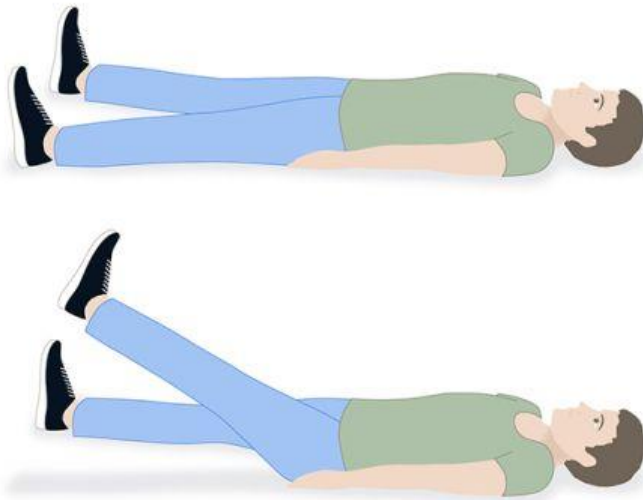
Ćwiczenie 2

Ćwiczenie 2. Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia. Naprzemienne ugięcie prawej i lewej nogi w stawie biodrowym i kolanowym do 90 stopni z równoczesnym uniesieniem głowy i klatki piersiowej z chwytem dłońmi za kolano. W tym samym czasie kolano nogi przeciwnej do ćwiczącej dociskamy do podłoża, wykonując równocześnie zgięcie grzbietowe stopy.



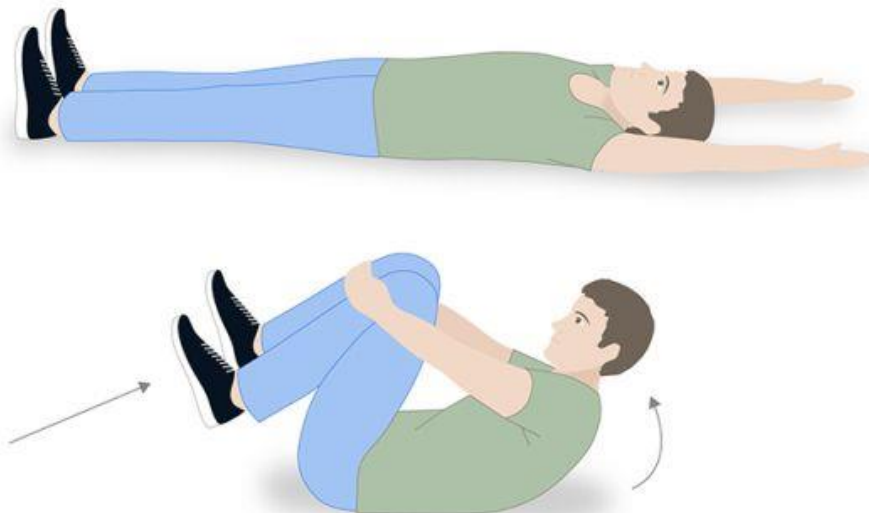
Ćwiczenie 3

Ćwiczenie 3. Leżenie na prawym boku, prawa ręka pod głową, lewa ręka powierzchnią dłoniową oparta na podłożu obok prawego łokcia, prawa noga ugięta w stawie biodrowym i kolanowym do kąta 90 stopni, lewa wyprostowana i wewnętrzną powierzchnią stopy oparta o podłoże. Wznosimy lewą nogę w górę i opuszczamy. To samo ćwiczenie wykonujemy prawą nogą. Podczas ćwiczenia kolano nogi lewej jest wyprostowane, a stopa zgięta grzbietowo.



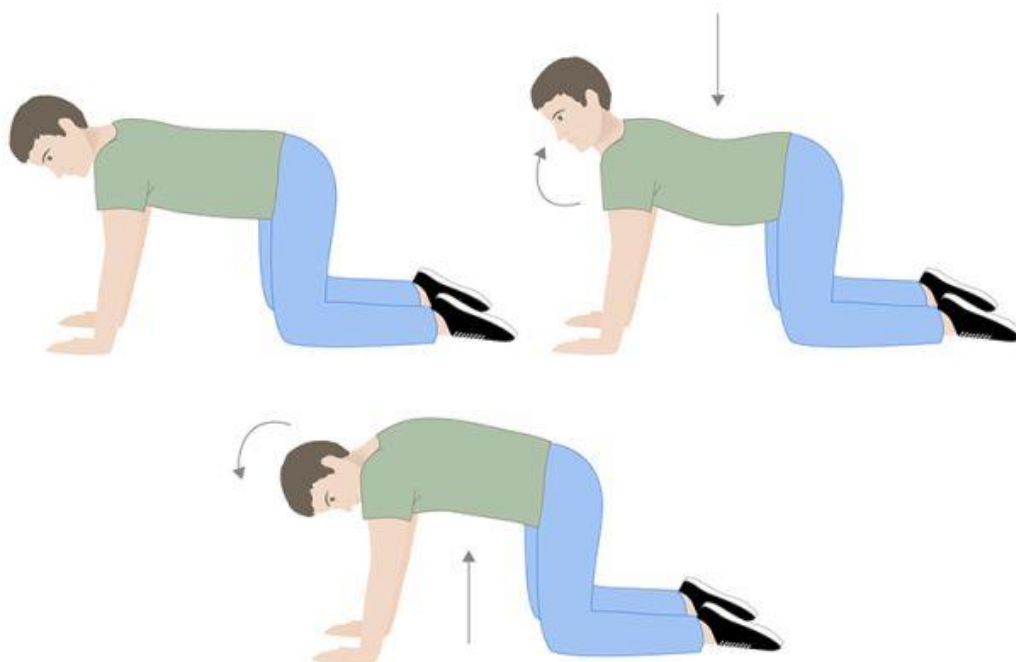
Ćwiczenie 4

Ćwiczenie 4. Leżenie tyłem, nogi w rozkroku, ramiona wzdłuż tułowia. Naprzemienne unoszenia nogi w górę, stopa w maksymalnym zgięciu grzbietowym. Podczas unoszenia nogi w górę, stopa w maksymalnym zgięciu grzbietowym.



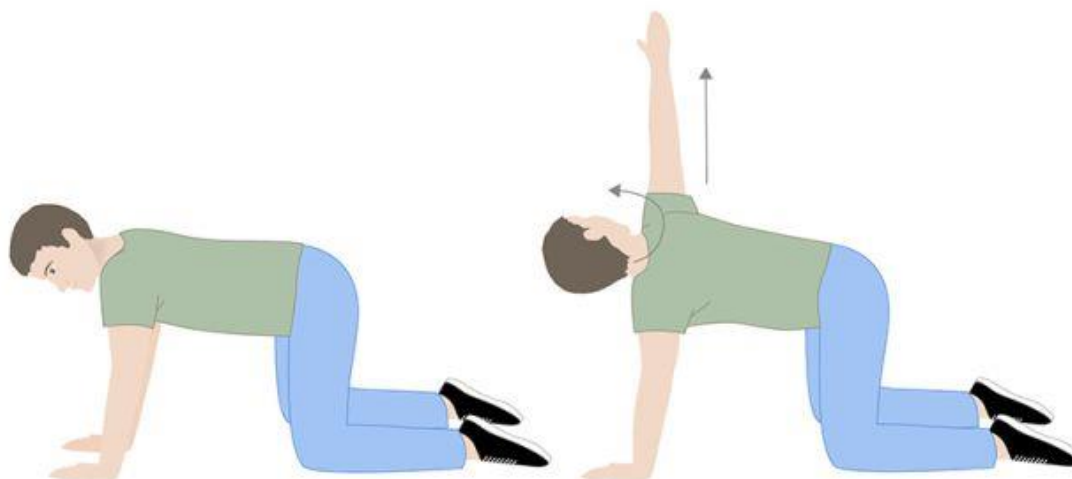
Ćwiczenie 5

Ćwiczenie 5. Leżenie tyłem, ramiona w górę. Równoczesne uniesienie klatki piersiowej z uniesieniem i ugięciem obu nóg w stawach biodrowych i kolanowych z chwytem dłońmi za kolana.



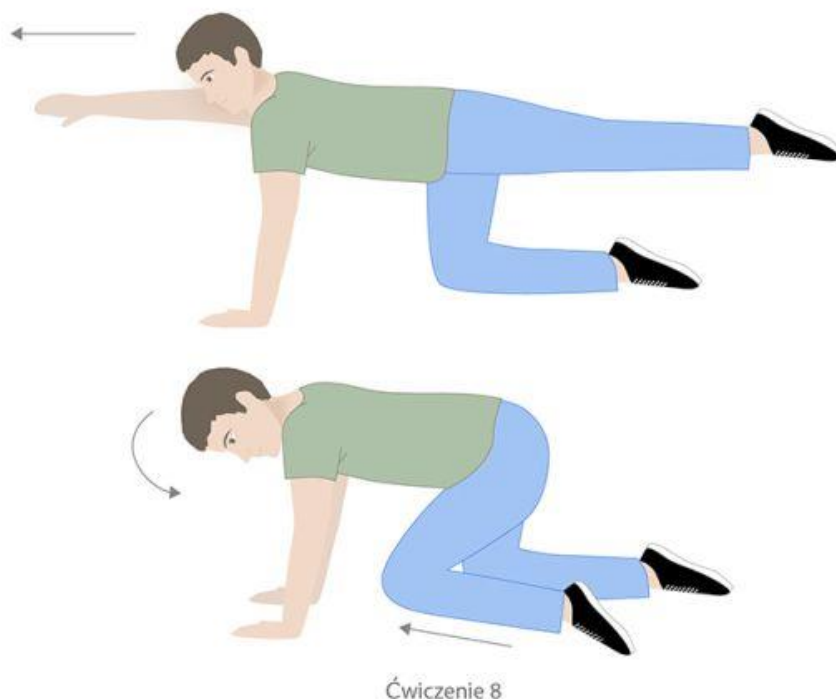
Ćwiczenie 6

Ćwiczenie 6. Klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku, grzbiet w dół, głowa do góry i przeciwnie – uwypuklenie grzbietu w górę, głowa w dół.



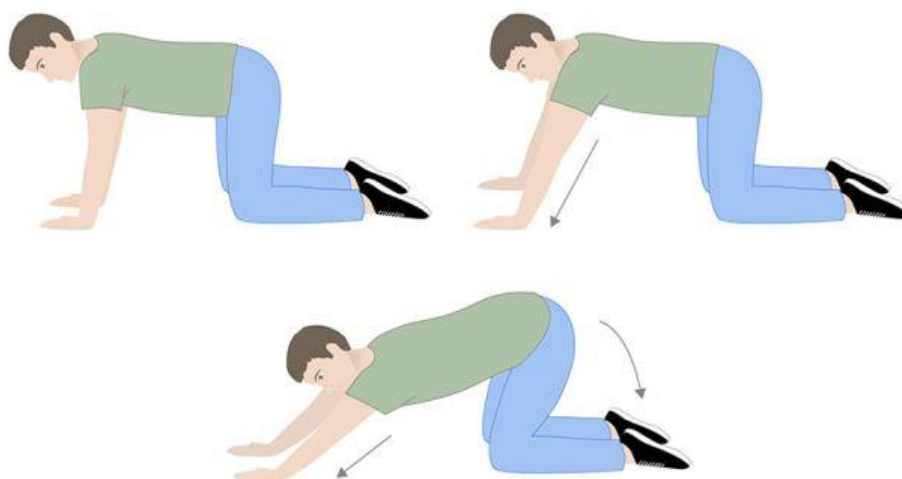
Ćwiczenie 7

Ćwiczenie 7. Klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku. Skręt głowy i tułowia w lewo w podporze na prawej ręce z wymachem lewej ręki w bok. To samo w przeciwną stronę.



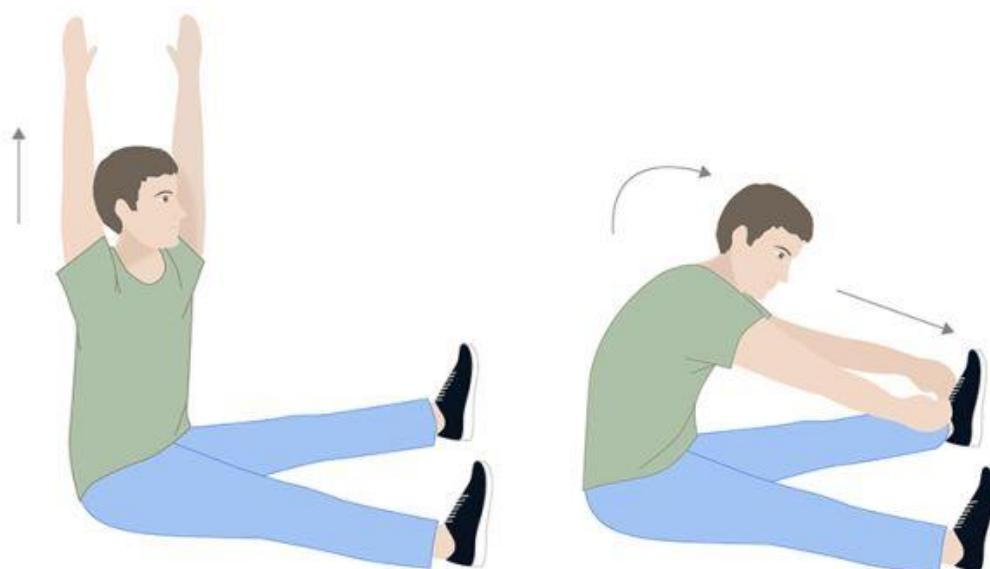
Ćwiczenie 8

Ćwiczenie 8. Klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku. Zbliżanie prawego kolana do czoła, skłon głowy w kierunku kolana, następnie wyprost głowy i uniesienie do poziomu wyprostowanej prawej nogi oraz lewej ręki. Utrzymanie tej pozycji przez 4–6 sekund z równoczesnym wciągnięciem brzucha. Powtarzamy drugą stroną.



Ćwiczenie 9

Ćwiczenie 9. Klęk podparty, nogi w lekkim rozkroku. Powolne przejście do siadu na pięty tzw. ukłon japoński. Wsuniecie rąk do przodu i opad tułowia w przód do pozycji Klappa. W pierwszym wariacie stabilizujemy ręce, w drugim miednicę.



Ćwiczenie 10

Ćwiczenie 10. Siad prosty rozkroczny, ramiona w górę. Skrętoskłon do lewej nogi z równoczesnym dotknięciem obręcz za stopę, wyprost. Powtarzamy w drugą stronę.