

Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne

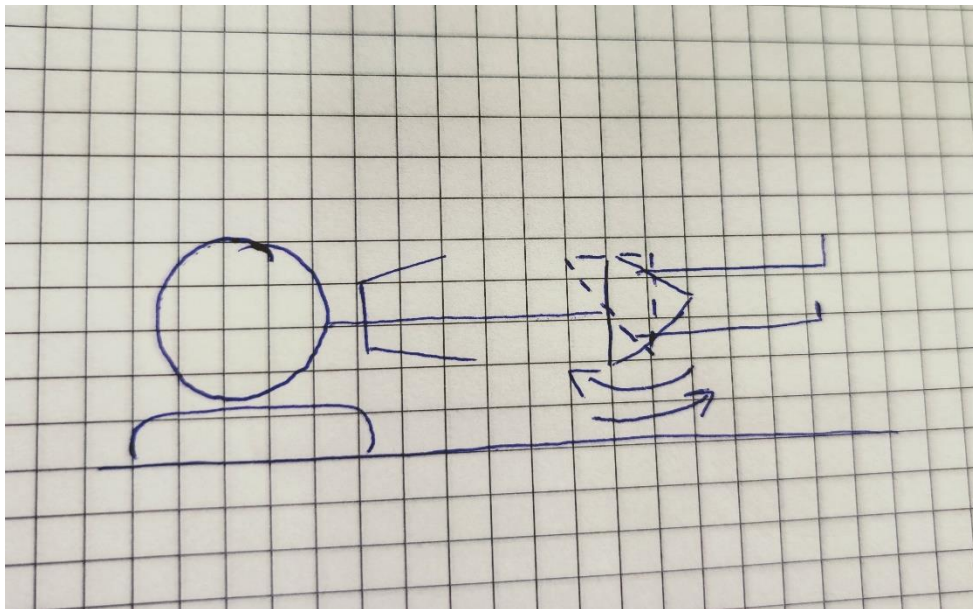
1. Ruch miednicy do przodu i do tyłu

Zwiększenie zakresu ruchomości miednicy.

Pozycja wyjściowa : leżenie na plecach. Chwytały miednicę dziecka tak aby obie nasze dłonie stabilnie trzymały miednicę (cztery palce w okolicy pośladków dziecka, kciuki z przodu)

Wykonujemy płynny ruch zawijania i odwijania miednicy w pozycji izolowanej (tj, ze stabilizacją kręgosłupa oraz głowy)

Ćwiczenie wykonujemy 2 x 10 powtórzeń



2. Ruch miednicy do przodu i do tyłu

Zwiększenie zakresu ruchomości miednicy.

Pozycja wyjściowa: leżenie na boku.

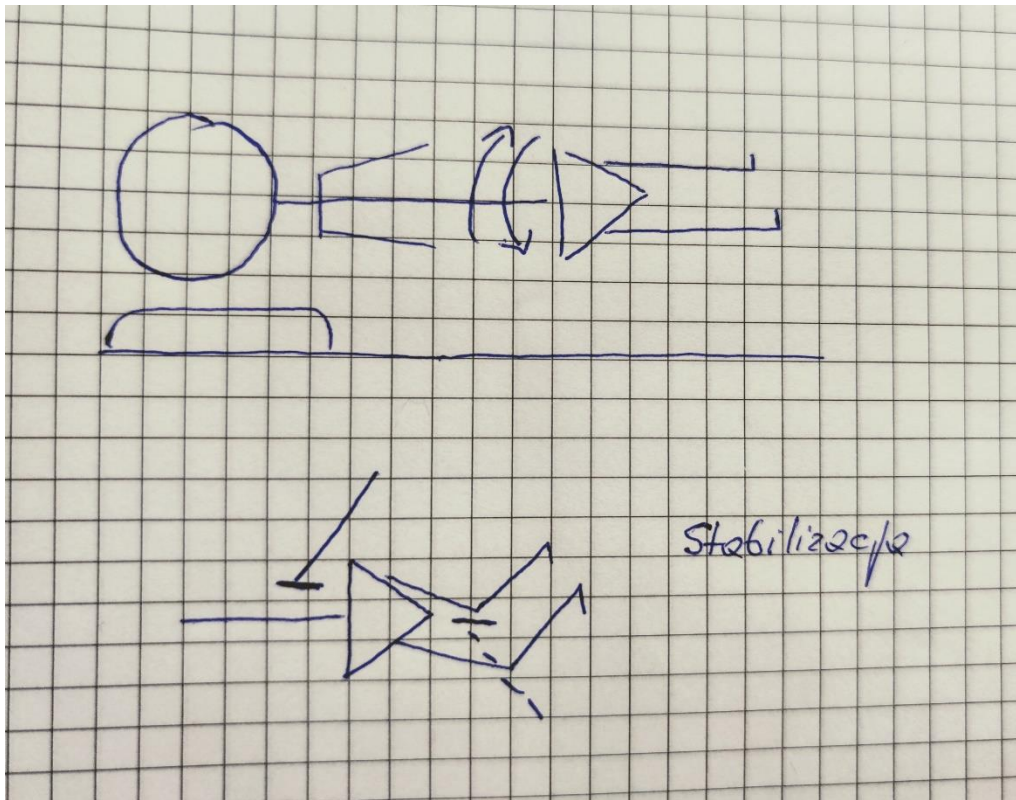
Podczas wykonywania ćwiczenia należy zwrócić uwagę na pozycję kręgosłupa oraz ułożenie głowy (zaleca się podłożenie pod głowę cienkiej poduszki).

Jedną ręką stabilizuje odcinek lędźwiowy kręgosłupa od góry, drugą ręką spoczywa na miednicy od góry. Wykonujemy płynny ruch w kierunku brzucha oraz powrót w kierunku kręgosłupa – aż do całkowitego wyprostu.

W tym ćwiczeniu bardzo ważnym elementem staje się stabilizacja zewnętrzna odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Wyłączenie z ruchu odcinka lędźwiowego spowoduje zwiększenie ruchomości w okolicy miednicy jak również rozciągnięcie mięśni grzbietu (ruch do przodu).

Jeżeli wystąpi trudność podczas wykonywania tego ćwiczenia przy pomocy jednej ręki możemy chwycić kolana dziecka od strony wewnętrznej tj. od strony podłoża tak aby kończyny dolne opierały się na naszej dłoni i przedramieniu.

Ćwiczenie wykonujemy 2 x 10 powtórzeń na obie strony



3. Wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu, kontrola głowy

Do wykonania ćwiczenia potrzebujemy piłki rehabilitacyjnej lub dużej poduszki lub zwiniętego w wałek koca.

Układamy dziecko na piłce (poduszce lub zwiniętym kocu) w pozycji siadu.

Plecy oraz miednica dziecka powinny opierać się o poduszkę.

Chwytny miednicę dziecka w taki sposób aby cztery palce naszej dłoni objęły miednicę z tyłu natomiast kciuk pozostał na kolcu biodrowym przednim górnym – następnie staramy się wykonać ruch zawijania i odwijania miednicy.

Należy zwrócić uwagę na pozycję pleców oraz głowy.

Ćwiczenie wykonujemy 2 x 10 powtórzeń

