

## Zestaw ćwiczeń na zwiększenie ruchomości w stawach kończyn górnych.

### Rodzaj zastosowanych ćwiczeń:

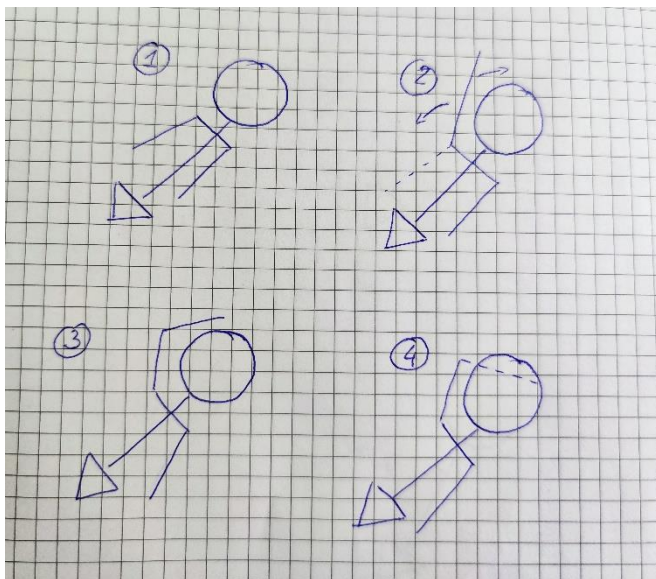
- ćwiczenia bierne lub czynno – bierne,
- ćwiczenia czynne z oporem ( podczas wykonywania ćwiczeń dokładam opór zewnętrzny w postaci 20% naszej siły),
- normalizacja napięcia mięśniowego kończyn górnych

### 1. Zgięcie i wyprost w stawie ramiennym (globalny ruch obejmujący swoim działaniem największe stawy kończyny górnej)

Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem lub bokiem,
- Jedną ręką chwytamy dłoń dziecka, drugą ręką stabilizuje staw łokciowy,
- wykonujemy globalny ruch całą kończyną górną – pamiętajmy o zachowaniu wyprostowania w stawie łokciowym, ruch rozpoczynam od pozycji zero tj. od swobodnego ułożenia wzdłuż tułowia aż za głowę dziecka (kończyna może dotykać ucha dziecka po stronie ćwiczonej).

Ćwiczenie wykonujemy 2x10 powtórzeń

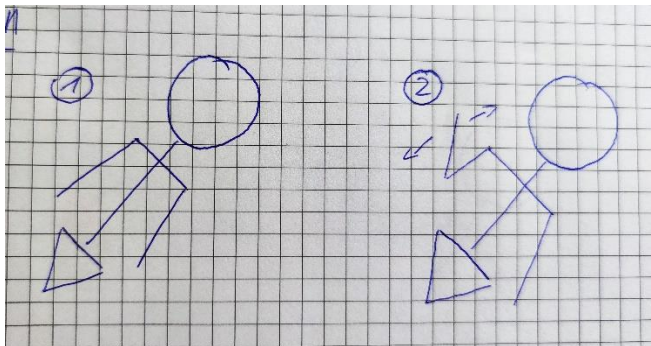


## 2. Zgięcie i wyprost w stawie łokciowym

Pozycja wyjściowa :

- Leżenie tyłem lub bokiem,
- Jedną ręką chwytemy dłoń dziecka, druga dłoń spoczywa na barku,
- wykonujemy ruch zgięcia i wyprost w stawie łokciowym
- ruch rozpoczynamy od pozycji swobodnej tj. ręki ułożonej wzdłuż tułowia , prowadzenie ruchu kończymy w okolicy stawu barkowego dziecka ( z możliwym dotknięciem stawu barkowego).

Ćwiczenie wykonujemy 2x10 powtórzeń

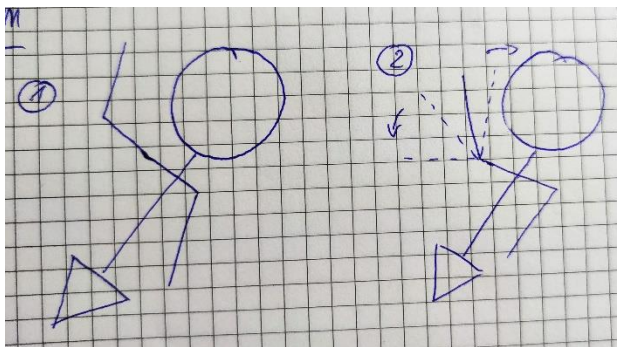


## 3. Rotacja przedramienia

Pozycja wyjściowa :

- Leżenie tyłem, kończyna ćwiczona zgięta pod kątem prostym w stawie łokciowym – skierowana ku sufitowi.
- Chwytemy dłoń dziecka, druga ręka stabilizujemy ramię, wykonujemy ruch ku dołowi oraz ku górze w kierunku głowy.
- Ruch obejmuje swoim działaniem przedramię oraz staw łokciowy.

Ćwiczenie wykonujemy 2x10 powtórzeń

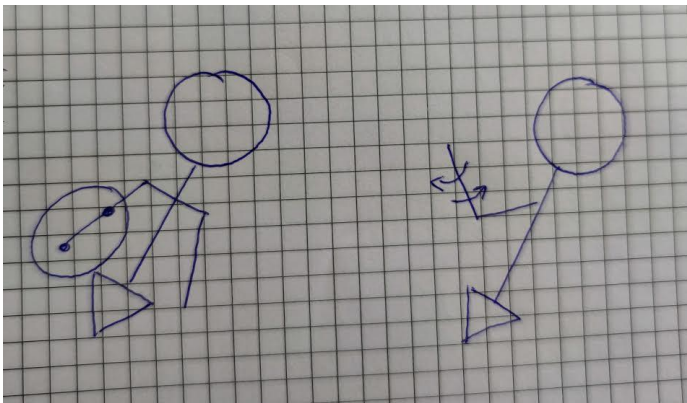


#### 4. Rotacja przedramienia

Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem, kończyna ćwiczona zgięta pod kątem prostym w stawie łokciowym – skierowana ku sufitowi.
- Chwytny dłoń dziecka, druga ręką stabilizujemy ramię,
- Ruch obrotowy przedramienia (ruch pronacji i supinacji przedramienia)

Ćwiczenie wykonujemy 2x10 powtórzeń



#### 5. Zgięcie, wyprost oraz zgięcie boczne w stawie nadgarstkowo-promieniowym (ruchy dłoni)

- Leżenie tyłem, kończyna ćwiczona zgięta pod kątem prostym w stawie łokciowym – skierowana ku sufitowi.
- Chwytny dłoń dziecka,
- wykonujemy zgięcie dłoni, następnie wyprost oraz ruchy boczne (lewo i prawo) – staramy się unikać ruchu kolistego w stawie

Ćwiczenie wykonujemy 2x10 powtórzeń

