

REWALIDACJA #17

Ćwiczenia R33 i R34 dla uczniów w ramach pracy zdalnej od 22.12.2020 do wykonywania codziennie:

R33. Ćwiczenie: **Rozciąganie z mobilizacją i rotacją tułowia**

<https://www.youtube.com/watch?v=I2RCCcXNDVY>

Sprzęt: mata/materac, poduszka

Pozycja wyjściowa: w leżeniu na boku, głowa na poduszce, kończyny dolna od podłoża wyprostowana, kończyna dolna będąca na górze zgięta w stawie kolanowym i biodrowym, stopa schowana pod kolanem wyprostowanej nogi

Ćwiczenie: utrzymując wzrok na dłoni, rotacja głowy i tułowia nie odrywając kolana od podłoża

R34. Ćwiczenie: **Kontrola i wzmacnianie stabilizacji centralnej**

<https://www.youtube.com/watch?v=jg9GTMyIG4>

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, kolana ugięte, kontrola napięcia mięśni brzucha, ramiona wyciągnięte do sufitu

Ćwiczenie: odwodzenie jednego kolana oraz przeciwległego ramienia, kontrola odcinka lędźwiowego

Utrudnienie: ciężarek trzymany w aktywnej ręce.

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. R33 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu na boku prawym a potem na lewym na podłodze. Rękę unosimy w górę jak najdalej i rozciągamy / mobilizujemy z rotacją tułowia (spokojne naprzemienne ruchy zawsze wykonywane jedynie do granicy dyskomfortu)

Ćw. R34 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu tyłem na podłodze. Podnosimy obie ręce do góry. Nogi zgięte w kolanach. Próba przeniesienia prawej ręki bokiem i lewej nogi bokiem w kierunku podłogi.. Potem próba przeniesienia lewej ręki bokiem i prawej nogi bokiem w kierunku podłogi.

Zaproponowany zestaw ćwiczeń ma na celu podtrzymanie stanu fizycznego Państwa dziecka. Ćwiczenia specjalistyczne będą kontynuowane przez terapeutę po powrocie do Ośrodka.

Cały czas kontynuuj ćwiczenia Rewalidacja #1 (R1 i R2), #2 (R3 i R4), #3 (R5 i R6), #4 (R7 i R8), #5 (R9 i R10), #6 (R11 i R12), #7 (R13 i R14), #8 (R15 i R16), #9 (R17 i R18), #10 (R19 i R20), #11 (R21 i R22), #12 (R23 i R24), #13 (R25 i R26), #14 (R27 i R28) i #15 (R29 i R30)

Proszę ucznia/rodzica o informację zwrotną z realizacji w/w ćwiczeń na maila, że ćwiczenia zostały wykonane:

marcin.hawrylak@soswdnr.pl

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak