

PROFILAKTYKA BÓLU KREGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO

Dla osób bez istotnego ograniczenia
ruchomości kręgosłupa



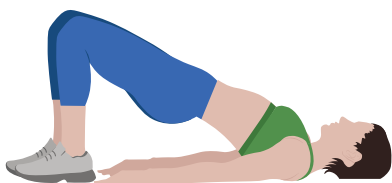
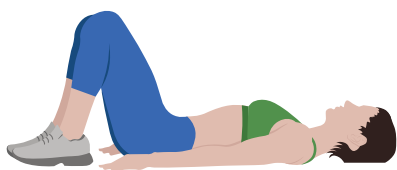
Przygotowanie

Przed rozpoczęciem ćwiczeń usiądź wygodnie lub połóż się. Zamknij oczy i wykonaj 3 pełne oddechy - wydech powinien być powolny i trwać co najmniej 3 sekundy. Następnie wyobraź sobie i przećwicz w myślach ćwiczenie/ćwiczenia, które za chwilę będziesz wykonywał: jak będą ruszały się stawy, które mięśnie będziesz napinał. Pozwala to na pełniejszą kontrolę wykonywanych ćwiczeń oraz zapobiega ryzyku przeciążenia mięśni i stawów podczas ćwiczenia.

Powtórzenia

Zazwyczaj wykonujemy 3–5 powtórzeń. Dokładna liczba zależy od tego, jak dane ćwiczenie Pani/Panu odpowiada. Każde proponowane ćwiczenie może być odczuwane jako mniej lub bardziej wymagające w zależności od osoby. Skupiamy się przede wszystkim na tych ćwiczeniach, które są dla nas najbardziej komfortowe, a z czasem możemy stopniowo rozszerzać ich zestaw.

Ćwiczenia są przeznaczone dla osób sprawnych ruchowo oraz aktywnych bez istotnych schorzeń mięśni i stawów, którzy nie mieli żadnych operacji ortopedycznych - w tym na kręgosłupie.

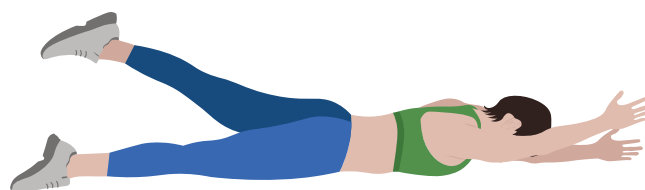
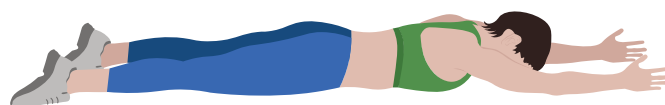
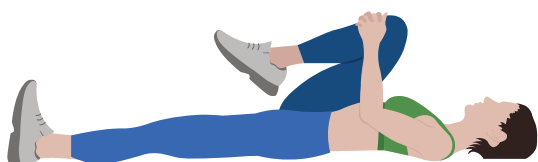


1 ROZCIĄGANIE I MOBILIZACJA MIĘŚNI ODCINKA LĘDŹWIOWEGO

W pozycji leżącej na plecach, ugięcie kolan i ustawienie stóp na szerokość bioder. Następnie uniesienie bioder w kierunku sufitu, napinając mięśnie pośladków i brzucha przez 5-10 sekund. Powolny powrót do pozycji wyjściowej opuszczając biodra na podłogę.

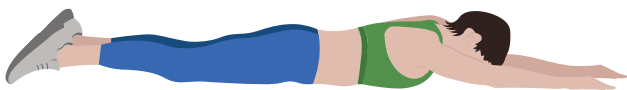
2 AKTYWACJA MIĘŚNI GŁĘBOKICH I POŚLADKÓW

W pozycji leżącej na brzuchu z rękoma wyciągniętymi przed siebie. Uniesienie jednocześnie prawej ręki i lewej nogi utrzymując pozycję przez 5 sekund. Następnie powrót do pozycji wyjściowej i powtórzenie ćwiczenia z lewą ręką i prawą nogą.



3 WZMACNIANIE PROSTOWNIKÓW NÓG I STABILIZACJA ODCINKA LĘDŹWIOWEGO

W pozycji leżącej na plecach z nogami wyprostowanymi, naprzemienne zgięcie jednej nogi w kolanie i przyciągnięcie zgiętej kończyny do klatki piersiowej. Powrót do pozycji wyjściowej.



4

WZMOCNIENIE MIĘŚNI STABILIZUJĄCYCH KRĘGOSŁUP

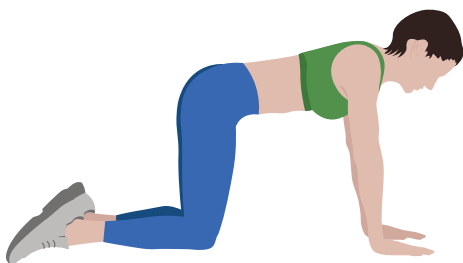
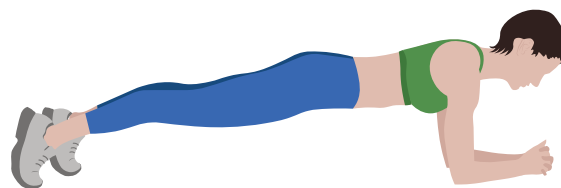
W pozycji leżącej na brzuchu z rękoma wyciągniętymi przed siebie. Uniesienie jednocześnie rąk, klatki piersiowej i nóg utrzymując pozycję przez 5 sekund. Następnie powrót do pozycji wyjściowej i powtórzenie ćwiczenia.



5

WZMOCNIENIE MIĘŚNI GŁĘBOKICH

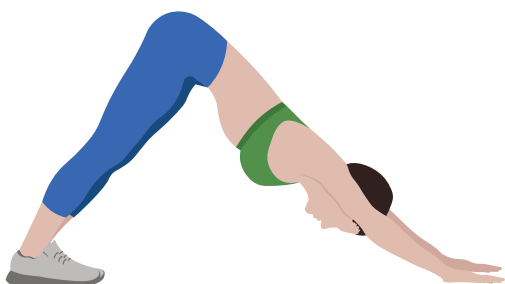
W pozycji klęku, oparcie ciała na przedramionach i palcach stóp tworząc tzw. deskę. Utrzymanie ciała w jednej prostej linii napinając mięśnie brzucha, pośladków i dolnej części pleców przez 30 sekund.



6

ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ODCINKA ŁĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA

W pozycji klęku, uniesienie bioder w górę prostując nogi i ręce. Utrzymanie pozycji przez 20 sekund, starając się utrzymać proste plecy i napięte mięśnie brzucha.





7

ROZCIĄNIĘCIE MIĘŚNIA PROSTOWNIKA GRZBIETU

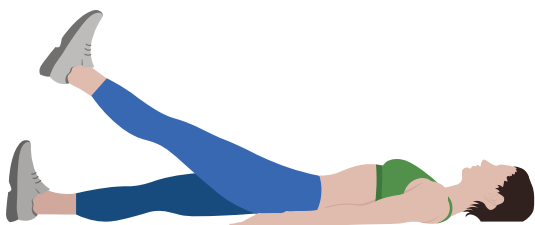
W pozycji klęku, siedząc na piętach, pochylenie tułowia w przód opierając czoło na podłodze.

Następnie wyciągnięcie rąk przed siebie i rozciągnięcie górnej części ciała utrzymując pozycję przez 30 sekund.

8

ĆWICZENIE ZWIĘKSZAJĄCE PRZEPROST W STAWIE BIODROWYM

W pozycji klęku, oparcie ciała na przedramionach i palcach stóp tworząc tzw. deskę. Utrzymanie ciała w jednej prostej linii napinając mięśnie brzucha, pośladków i dolnej części pleców przez 30 sekund.



9

WZMACNIANIE MIĘŚNI GŁĘBOKICH BRZUCHA ORAZ POPRAWA STABILNOŚCI W STAWIE BIODROWYM

W pozycji leżącej na plecach z nogami wyprostowanymi i rękoma wzdłuż ciała. Następnie napinając mięśnie brzucha, uniesienie jednej nogi w górę, utrzymując ją wyprostowaną i powolne opuszczenie na podłogę.