

Základní rehabilitační cvičení

Informace pro pacienty

Obsah

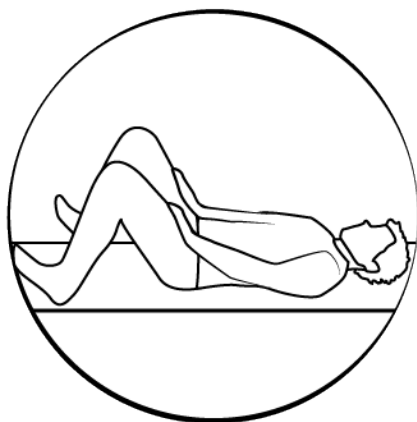
Cvičení vleže na zádech
Cvičení vleže na břiše
Cvičení na čtyřech
Cvičení vsedě
Cvičení vestoje

2-3
3-4
4
4-8
9

Praktické rady při cvičení

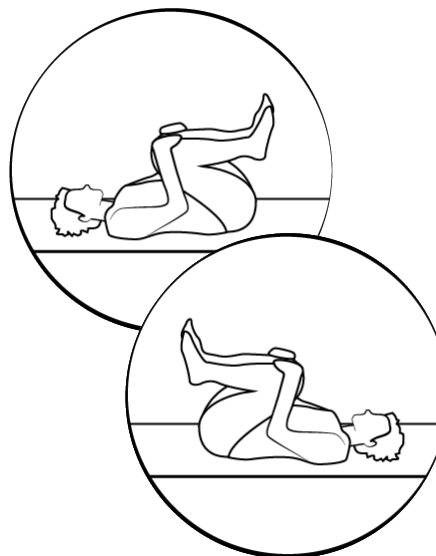
Cvičte pouze, když se cítíte v dobré kondici. Cvičte pravidelně, nejlépe 2x denně, alespoň 10 minut. Cviky provádějte velmi pomalu, jen do příjemného napětí. Každý cvik opakujte 5 – 8krát a nezapomínejte na správné dýchání. Nikdy nezadržujte dech. Každý cvik, pokud je to možné, provádějte na obě strany. Cviky nesmí způsobovat nebo zvětšovat bolest. Při zdravotních potížích během cvičebního programu cvičení přerušte, případně jej zcela ukončete.

Cvičení vleže na zádech



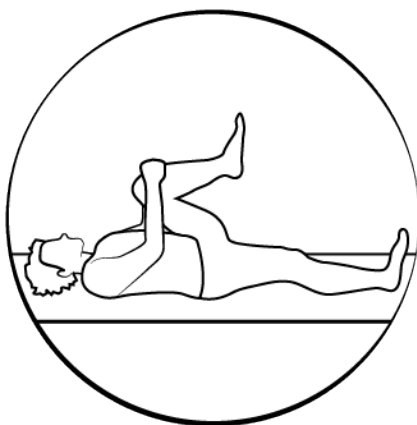
1 Nácvik bráničního dýchání a celkové vyrovnání páteře vleže

Leh na zádech – pokrčte dolní končetiny, opřete paty o podložku, ruce položte na stehna. Při nádechu zatlačte rukama do stehna, stahujte ramena a lopatky směrem k páteři a dolů doširoka. Dochází k napřímení a vyrovnání páteře. Při výdechu uvolněte napětí.



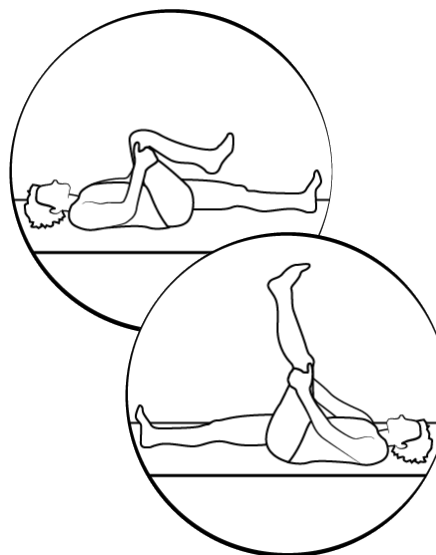
2 Uvolnění bederní páteře

Leh na zádech – dolní končetiny pokrčte, rukama obejměte kolena a přitáhněte k hrudníku. S nádechem zatlačte kolena směrem do rukou proti jejich odporu (ke stropu). Současně se napřimuje bederní oblast k podložce. Poté uvolněte tlak dolních končetin a s výdechem přitáhněte kolena více k hrudníku.



3 Uvolnění kyčelních kloubů

Leh na zádech – s výdechem přitáhněte pokrčenou pravou dolní končetinu, co nejvíce k hrudníku a můžete obloukovitě zvednout hlavu. S nádechem se vraťte do základního postavení. Totéž proveďte s levou dolní končetinou.



4 Protažení zadní strany stehna

Leh na zádech – pravou dolní končetinu držte pod kolenem, natáhněte ji ke stropu. Zároveň levou nohu tlače patou do dálky. Totéž proveďte s levou dolní končetinou.



5 Intenzivní protažení zadní strany stehna s ručníkem

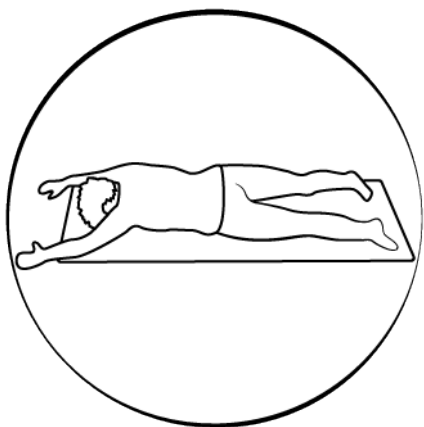
Leh na zádech – varianta cviku 4 za pomoci ručníku. Výdrž v protažení a střídejte dolní končetiny, pravidelně dýchejte a nezadržujte dech.



6 Protažení zadní strany stehna a vyrovnaní celé páteře

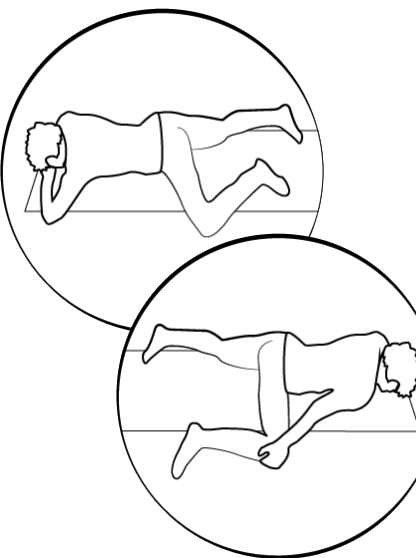
Rovný sed – dolní končetiny napněte v kolenních kloubech, přitáhněte špičky. Horní končetiny jsou volně položeny na stehnech a vyrovnejte celou páteř. Snažte se, co nejvíce vytáhnout do stropu. Pravidelně dýchejte a krátká výdrž.

Cvičení vleže na břiše



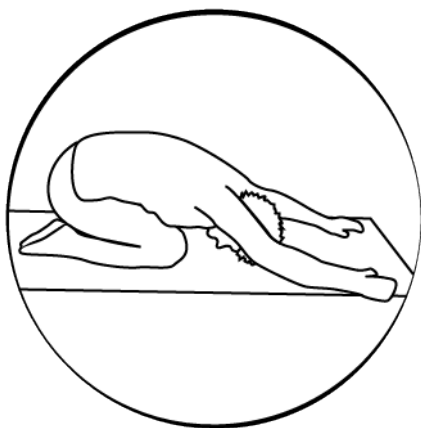
7 Celkové protažení páteře

Leh na břiše – dolní končetiny jsou natažené a mírně od sebe, opřeny o nárt. Horní končetiny jsou ve vzpažení dlaněmi na podložce. S nádechem se protáhněte do dálky, s výdechem uvolněte. Hlava zůstává ležet na podložce čelem. Variantou může být protažení pravé horní končetiny a levé dolní končetiny střídavě. Cvik můžeme provádět i vleže na zádech (pozor na prohnutí v bederní oblasti páteře).



8 Uvolnění dolní bederní páteře a pánve

Leh na břiše – ruce jsou pod čelem, pokrčte levou dolní končetinu v koleni a pánev přitlačte, co nejvíce k podložce. Pomalu suňte levé koleno do strany vzhůru po podložce, co nejvýše. V konečné fázi si můžete pomoci přitážením levou rukou, pravidelně dýchejte. Vraťte se do základní polohy a totéž provádějte na druhou stranu.



9 Celkové uvolnění svalů kolem páteře a protažení ramenních kloubů

Sed na patách – ruce mějte opřeny o stehna nebo podložku. Pomalu suňte ruce vpřed po podložce a přibližujte čelo ke kolenům (klubíčko). Chvilí vydržte v konečné poloze a poté se vraťte zpět.

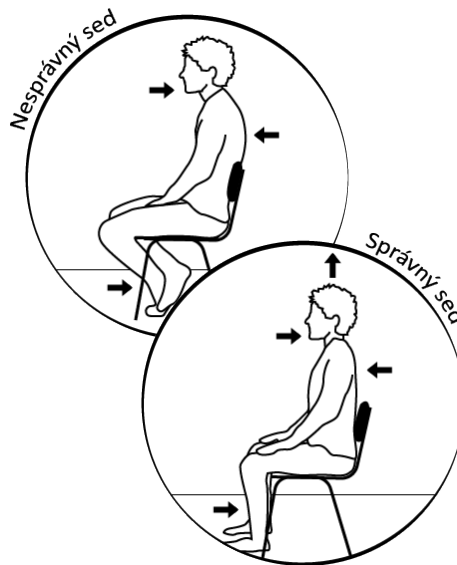
Cvičení na čtyřech



10 Uvolnění hrudní páteře

Poloha na čtyřech s oporou o předloktí – kolena jsou na šířku pánve, bérce a stehna svírají pravý úhel, ruce jsou položeny dlaněmi na podložce a hlava je v prodloužení trupu. S nádechem proveďte postupný předklon hlavy a zároveň se zvětšuje vyhrbení hrudní páteře. S výdechem se pomalu vraťte do základní polohy.

Cvičení v sedě



11 Uvolnění hrudní páteře a žeber do rotace

Poloha na čtyřech s oporou o předloktí – kolena jsou na šířku pánve, bérce a stehna svírají pravý úhel, ruce jsou položeny dlaněmi na podložce a hlava je v prodloužení trupu. Vydechněte a stáhněte břišní svaly, otočte trup vpravo, upažte pravou vzad. Otočení hlavy a pohled očí doprovází otočení trupu. S nádechem se vraťte do základního postavení, totéž proveďte na druhou stranu.

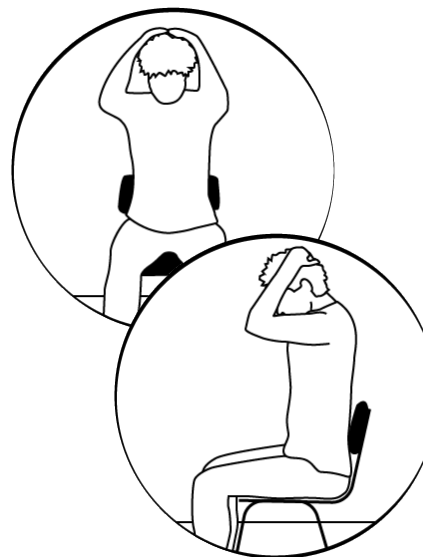
12 Uvědomění si správné polohy vsedě

Správný sed – horní končetiny opřete dlaněmi o stehna, dolní končetiny svírají pravé úhly ve všech kloubech, nohy jsou opřeny celou ploškou o podložku a od sebe na šířku pánve. Hlava je v protažení trupu vzhůru, ramena a lopatky tlačte směrem dolů, doširoka, neprohýbejte se v bederní páteři, stáhněte břišní svaly. Snažte se o tuto polohu vsedě, co nejčastěji během celého dne, tzv. aktivní sed.



13 Protažení krční páteře do úklonu

Správný sed – pravou horní končetinu vzpažte a obejměte hlavu kam dosáhnete, levá horní končetina se přidržuje rukou dole židle. S výdechem proveďte úklon doprava tak, aby ucho směřovalo k rameni (ramena se nezvedají), krátká výdrž a s nádechem se vraťte zpět. Totéž zopakujte na druhou stranu.



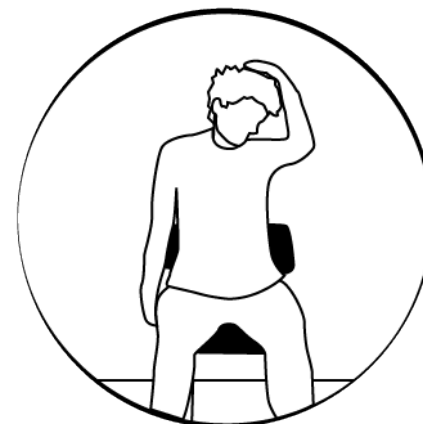
14 Protažení horní krční páteře do předklonu

Správný sed – ruce dejte v týl (prsty se jen mírně překrývají). Pohled očima vzhůru, nádech, po chvíli pohled očima dolů a s výdechem předkloňte obloukem hlavu. Setrvejte chvíli v protažení, brada se přibližuje ke krku. Poté pohled očima vzhůru, nádech (neměňte polohu hlavy) a po chvíli pohled očima dolů s výdechem pomocí mírného tlaku rukou zvětšujte pohyb hlavy do předklonu. Pomalu se obloukem vraťte zpět.



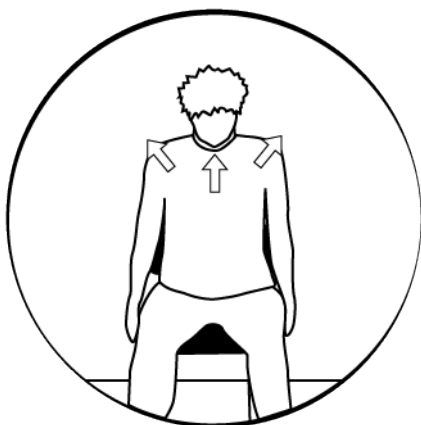
15 Protažení dolní krční a horní hrudní páteře do předklonu

Správný sed – ruce dejte v týl (prsty se jen mírně překrývají). Pohled očima vzhůru, nádech, poté pohled očima dolů a s výdechem předkloňte obloukem hlavu. Setrvejte chvíli v protažení a s výdechem pomocí mírného tlaku rukou zvětšujte pohyb hrudní páteře do předklonu, v konečné poloze chvíli setrvejte. Pomalu se obloukem vraťte zpět.



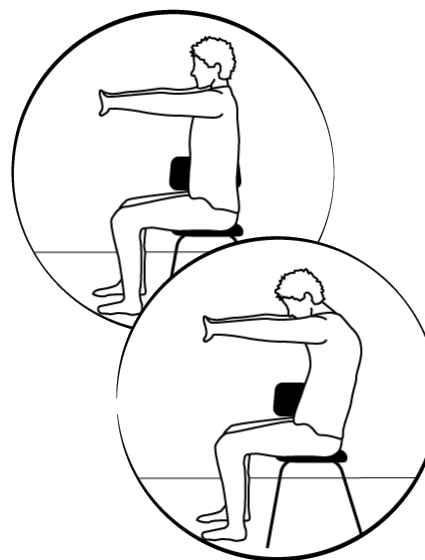
16 Protažení krční páteře do šikmého předklonu

Správný sed – pravou horní končetinu si položte na temeno hlavy, otočte hlavu mírně doprava a s výdechem se předkloňte šikmo směrem k podpaží. V konečné poloze můžete přidat pohyb očí vzhůru, nádech a pohyb očí dolů, výdech. S nádechem se pomalu vraťte do výchozí polohy a totéž na druhou stranu.



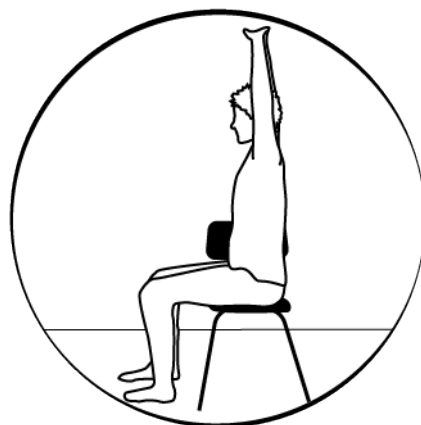
17 Uvolnění krční páteře do rotace

Správný sed – horní končetiny dejte podél těla, ramena jsou uvolněná. Proveďte mírný předklon, bradu k hrudníku a pokračujte plynule obloukem k pravému rameni a poté s výdechem obloukem po hrudníku k druhému rameni.



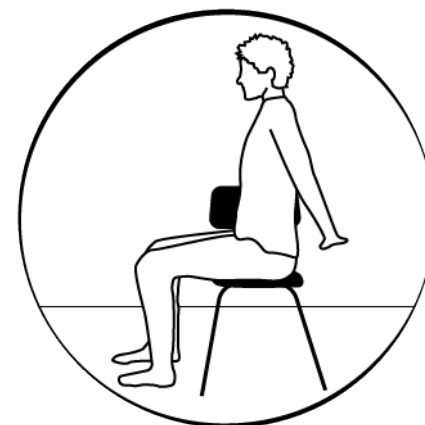
18 Uvolnění střední hrudní, mezilopatkové oblasti páteře a protažení horních končetin

Správný sed – horní končetiny předpažte s propletenými prsty, dlaně vpřed. S výdechem se vyhrbte obloukovitě v zádech, s nádechem se vraťte do rovného postavení v zádech.



19 Uvolnění horních končetin a protažení svalů kolem páteře

Správný sed – s nádechem horní končetiny vzpažte (propletené ruce, dlaněmi vzhůru), s výdechem se vytáhněte z ramenních kloubů vzhůru a hlava zůstává stále přímo. S nádechem se vraťte do výchozí polohy zpět.



20 Uvolnění horních končetin a protažení

Správný sed – spojte ruce za zády, mírně zapažte, stáhněte lopatky k sobě a napřimte hrudní páteř. Ramena nezvedejte. Výdrž a poté s výdechem stahujte lopatky dolů k páteři.



21 Protážení horních končetin do rotace

Správný sed - horní končetiny zapažte, pravou pokrčte shora a levou zdola. Pomocí ručníku se snažte s výdechem přitahovat ruce k sobě. S nádechem výdrž. Totéž na druhou stranu.



22 Uvolnění kyčelních kloubů do rotace

Správný sed – pravou dolní končetinu pokrčte a položte kotníkem na levé koleno. Pravá ruka je položena na pravém kolenu a jemně tlačte koleno s výdechem směrem ven. Totéž na druhou stranu.



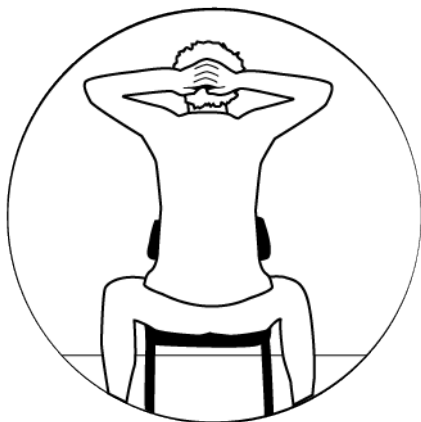
23 Uvolnění kyčelních kloubů

Správný sed – obejměte koleno a s výdechem přitahujte pokrčenou pravou dolní končetinu k břichu, co nejvýše zvládnete. Snažte se udržet napřímění v bederní páteři. S nádechem se vraťte do základní polohy a totéž na druhou stranu.



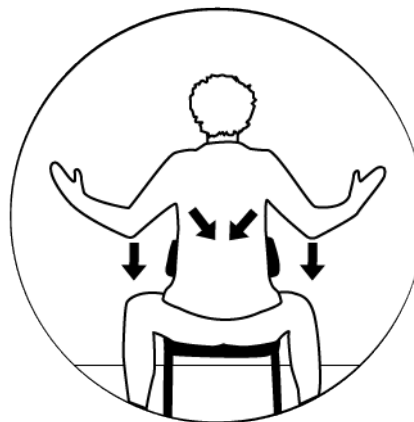
24 Protážení zadní strany steh a svalů v oblasti dolní bederní páteře

Sed s nataženými dolními končetinami – opřete se o paty a pomalu s nádechem provádějte rovný náklon trupu s opřenými horními končetinami o stehna, chvíli výdrž a poté se s výdechem uvolněte.



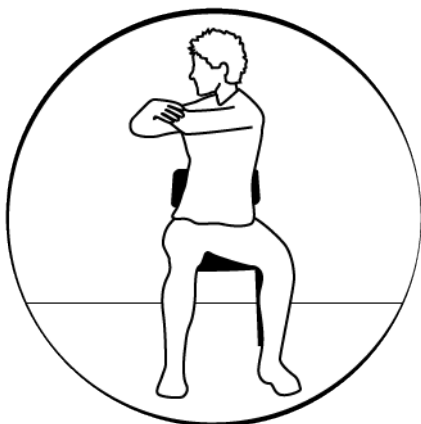
25 Protážení ramenních kloubů a boční strany trupu

Správný sed – sepněte ruce v týl, lokty zešíroka do stran. S nádechem tlačte lokty dozadu, ramena a lopatky směrem dolů, s výdechem proveďte úklon trupu a setrvejte v poloze.



26 Posílení mezilopatkových svalů a napřímení hrudní páteře

Správný sed – horní končetiny pokrčte v loketních kloubech, dlaně směřují dopředu. Stáhněte lopatky k sobě a pomalu stahujte lokty s výdechem k tělu a vytáčejte dlaně směrem ven. S nádechem se vracíte do výchozí polohy.



27 Uvolnění hrudní páteře a ramenních kloubů do rotace

Správný sed – horní končetiny předpažte pokrčené v loktech, spojte předloktím před obličejem. Vytáčejte se v této poloze s výdechem do strany, postupně od hlavy až po hrudní páteř. Bederní páteř a stěna břišní jsou stále zpevněny, mírně podsazená pánev. S nádechem zpět a totéž na druhou stranu.

Cvičení vestoje



28 Celkové protažení zadní strany těla a napřímení páteře

Stoj u židle – opřete se pravou dolní končetinou o sedadlo židle (dejte pozor na uklouznutí), vzpažte horní končetiny. Přeneste váhu těla nad pravou dolní končetinu, vytáhněte se s výdechem šikmo vzhůru, s nádechem zpět. Totéž na druhou stranu.



29 Protažení zadní strany stehen a napřímení páteře

Stoj u židle – opřete nataženou pravou dolní končetinu o sedadlo židle, pomalu s výdechem proveďte rovný náklon trupu k pravé dolní končetině. Ruce jsou volně položeny na stehně pravé dolní končetiny. S nádechem se uvolněte. Totéž na druhou stranu.

Při nejasnostech nebo zhoršujících se potížích vyhledejte svého lékaře nebo fyzioterapeuta.