

ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIW SKOLIOZIE (BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA)

Miejsce ćwiczeń: pomieszczenie przewietrzane o temp. nie niższej niż pokojowa, można ćwiczyć na wolnym powietrzu, jeśli jest ciepła, bezwietrzna pogoda. Ćwiczenia wykonywać na kocu, podłodze lub dywanie.

Ubiór: strój gimnastyczny, boso.

Czas ćwiczeń: najbardziej wskazane jest wykonywanie ćwiczeń codziennie w godzinach popołudniowych lub wieczornych przed posiłkiem po około 30-45min.

Uwagi:

1. Przed ćwiczeniami należy przygotować pomieszczenie, sprzęt i ubiór.
2. Dokładnie przeczytać zestaw ćwiczeń wraz z uwagami.
3. Ćwiczenia wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodziców lub opiekunów.
4. Okresowo nie ćwiczy dziecko chore (gorączka, stany zapalne kości, stawów, mięśni, skóry, stany bólowe), wznowienie ćwiczeń po chorobie powinien ustalić lekarz.
5. Ćwiczyć należy w pogodnym, wesołym nastroju. Nie należy wykonywać ćwiczeń po posiłku.
6. Rodzice starają się korygować postawę dziecka podczas ćwiczeń oraz zapewniają bezpieczeństwo.

SKOLIOZA

(BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA)

Uważa się je za schorzenia ogólnoustrojowe, gdyż powodują niekorzystne zmiany w układzie ruchu i oddechowo-krążeniowym oraz pogorszenie sprawności i wydolności fizycznej.

PRZYCZYNY powstawania skolioz idiopatycznych nie są znane.

CELEM ćwiczeń jest wyrównanie skrzywienia, usunięcie przykurczów, więzadeł i mięśni – zwłaszcza w obrębie grzbietu i miednicy, podniesienie ogólnej wydolności fizycznej i wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała.

POSTĘPOWANIE KOREKCYJNE OBEJMUJE –

ćwiczenia mięśni grzbietu oraz pozostałych mięśni posturalnych, ćwiczenia ogólnorozwojowe, oddechowe, elongacyjne i antygravitacyjne, Klappa, odruchu prawidłowej postawy ciała, pływanie, gry i zabawy ruchowe.

NIE NALEŻY STOSOWAĆ długotrwałych marszów, dłuższych wysiłków w pozycji stojącej, dźwigania ciężarów, skoków, mostków i przewrotów.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczki.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Przed głową w odległości wyciągniętych rąk stoi kręgiel.

Ruch:

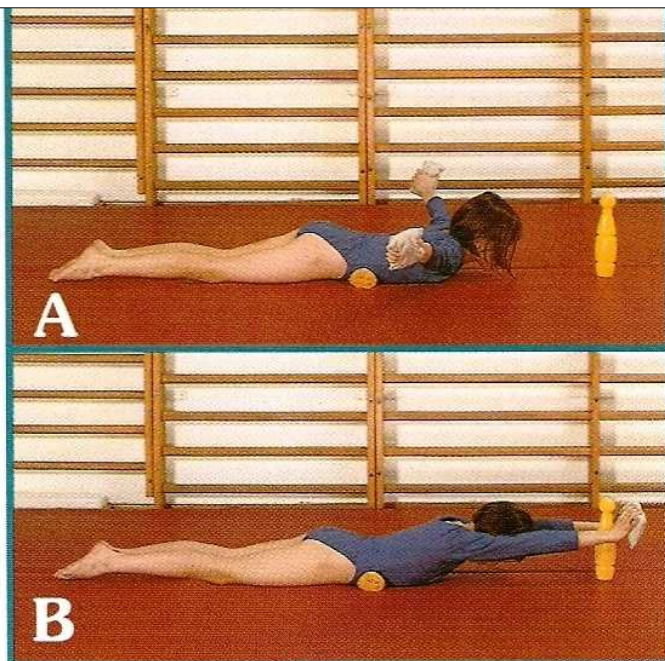
Przeniesienie rąk nad podłogą w przód z uderzeniem woreczkiem w woreczek za kręgiel.

Oddziaływanie:

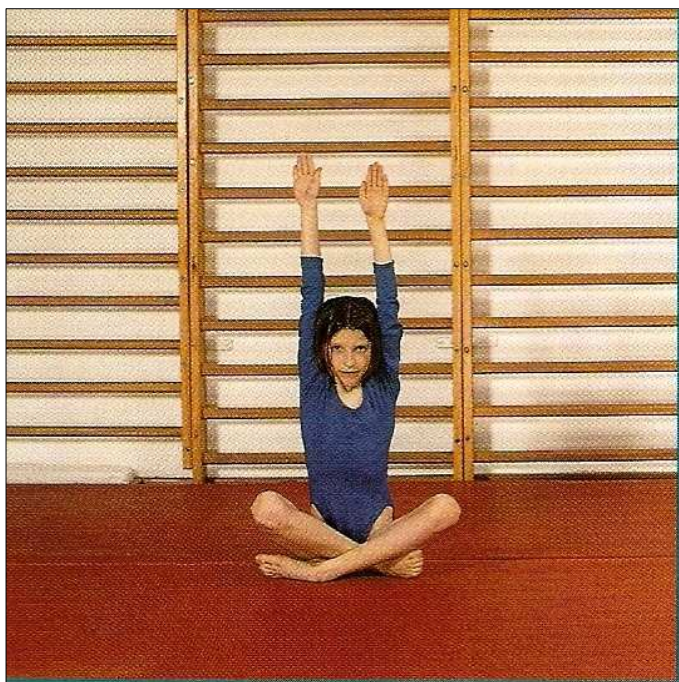
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie raz prawej, raz lewej ręki w górę.

Oddziaływanie:

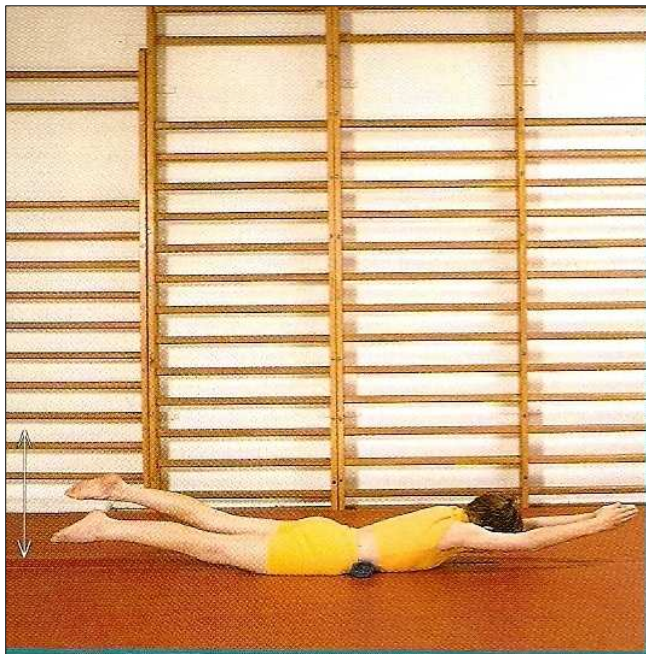
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Wyciąganiu ręki w górę nie powinno towarzyszyć zgięcie boczne tułowia.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej przed siebie. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie złączonych i wyprostowanych rąk i nóg nad podłogę. Wykonywanie nogami ruchów nożycowych (pływanie strzałką).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

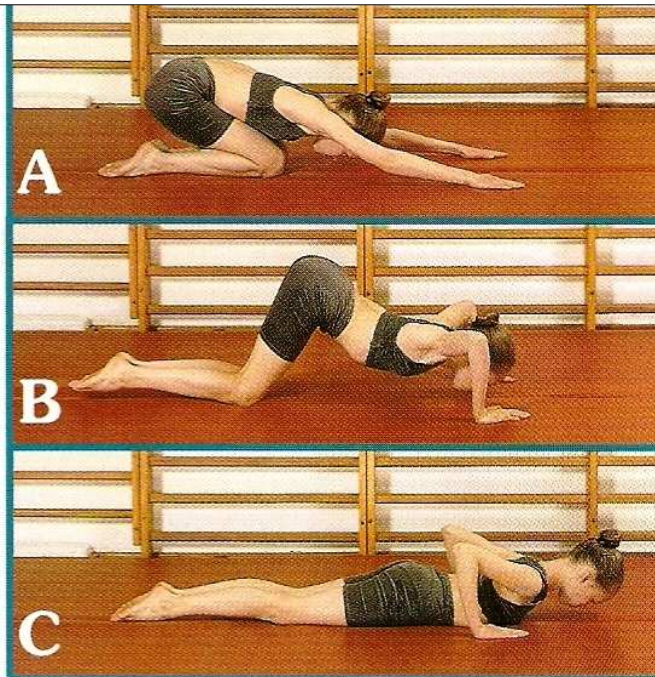
Nie przesuwając rąk ani kolan po podłodze i utrzymując głowę blisko podłogi – przejście do leżenia przodem, a następnie powrót do pozycji niskiej Klappa.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być nisko nad podłogą.

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej.
Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek.

Ruch:

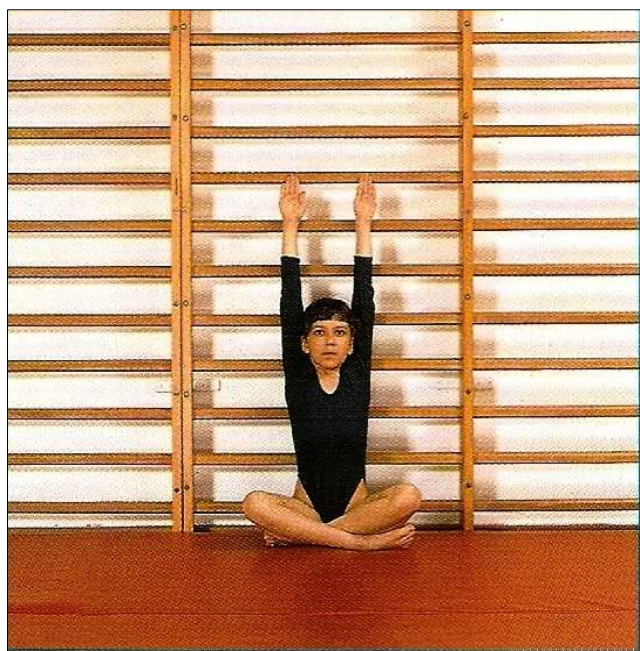
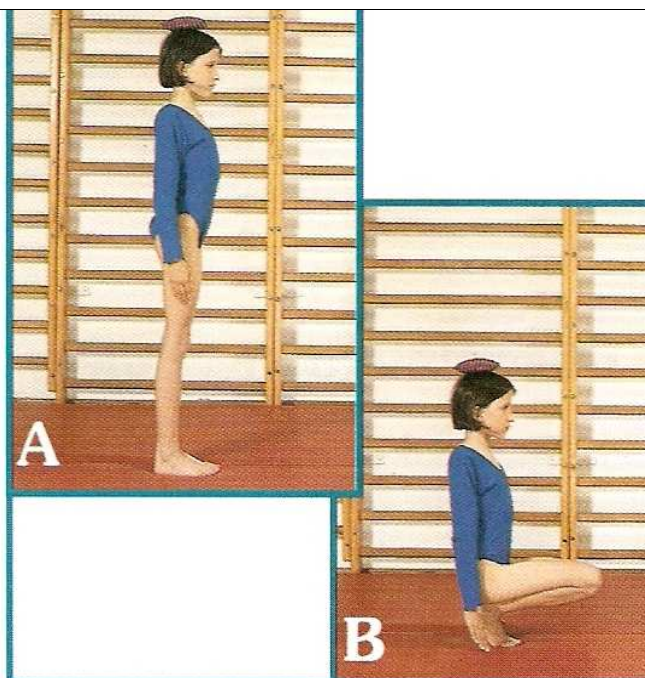
Przejdźcie do przysiadu z dotknięciem
dłońmi podłogi i powrót do stania
z utrzymaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

– kształtowanie nawyku postawy
skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny tyłem do drabinki.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę,
przylegają do drabinki.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę,
bez odrywania ich od drabinki.

Oddziaływanie:

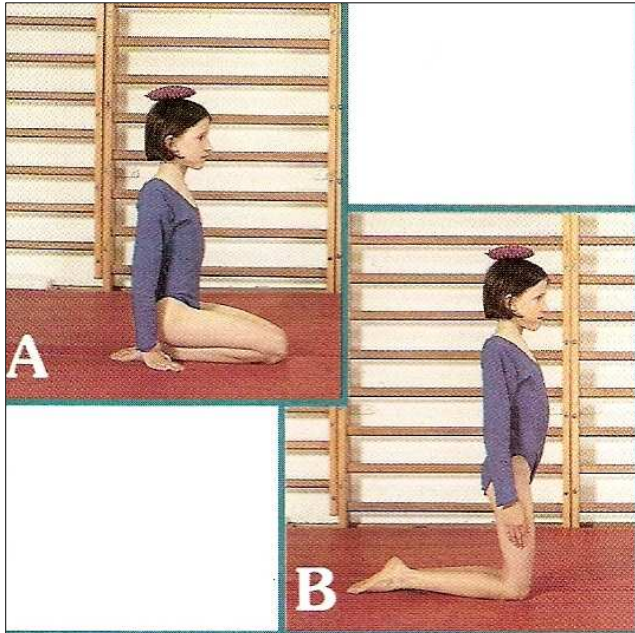
– elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy i głowa powinny przylegać do drabinki.



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny w postawie skorygowanej.
Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek

Ruch:

Przejście do kłęku prostego,
z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

– kształtowanie nawyku postawy
skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Poprawność przyjętej postawy kontroluje prowadzący.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane
i złączone. Ręce wzdłuż tułowia
leżą na podłodze.

Ruch:

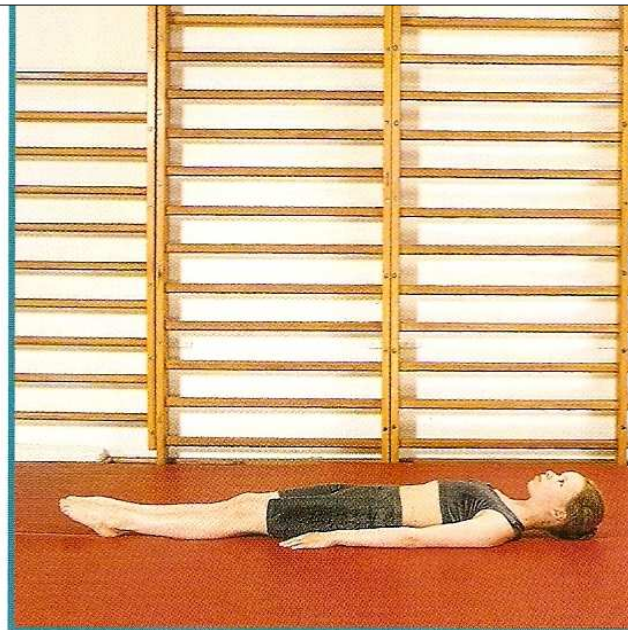
Przyjęcie postawy skorygowanej
ze szczególnym uwzględnieniem elongacji
kręgosłupa i równego ustawienia barków.

Oddziaływanie:

– nauka przyjmowania postawy
skorygowanej.

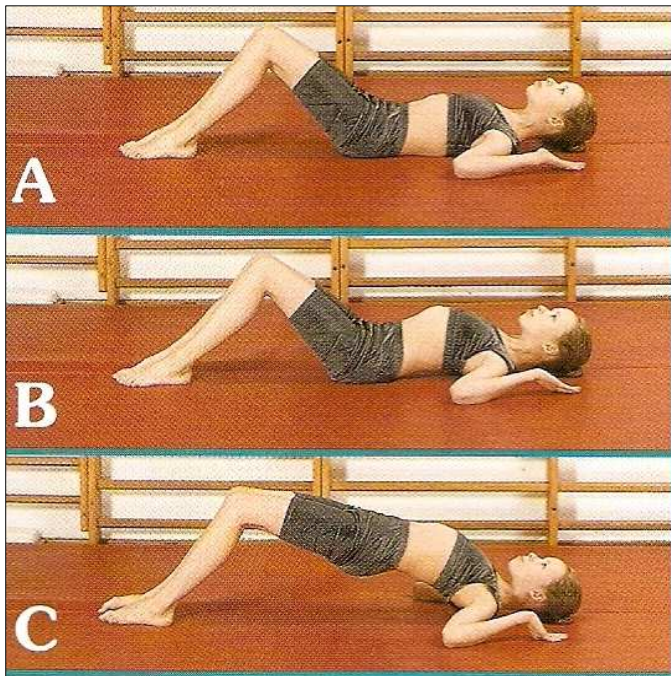
Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

Prowadzący kontroluje poprawność przyjętej postawy.



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

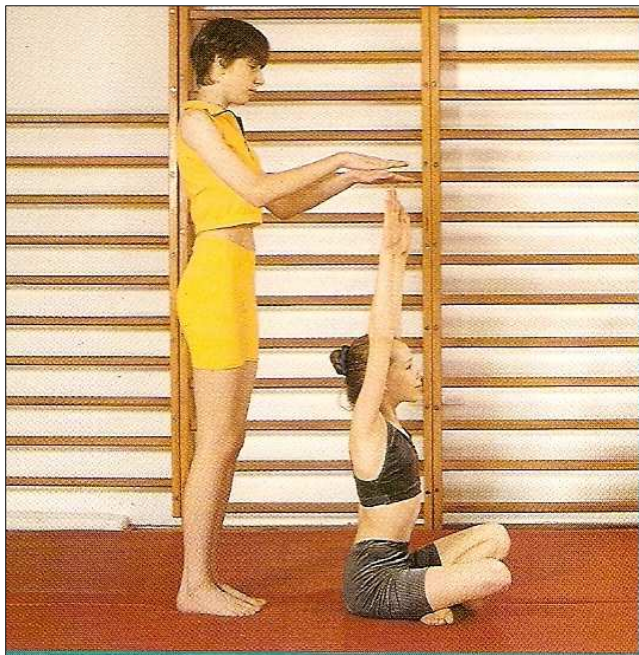
Uwypuklenie klatki piersiowej – oparcie się na głowie, łokciach i biodrach, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy – utrzymanie ciężaru ciała na głowie, łokciach i stopach.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Współwiczający stoi za kolegą, trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad dłońmi kolegi

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę, z dotknięciem palcami do dłoni współwiczającego.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.