

ĆWICZENIA DOMOWE



PROTOKOŁY ĆWICZEŃ DOMOWYCH

**GOTOWE PROGRAMY DO SAMODZIELNEGO
WYKONYWANIA W DOMU PO INSTRUKTAŻU
TERAPEUTY**

- ✓ 5 programów dopasowanych do kolejnych etapów powrotu do zdrowia
 - ✓ Jasne instrukcje krok po kroku, bez żargonu medycznego
 - ✓ Plan tygodniowy do zaznaczania wykonanych sesji

ZESZYT ĆWICZEŃ DLA PACJENTA

Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt zawiera pięć gotowych programów ćwiczeń do wykonywania w domu, dopasowanych do kolejnych etapów powrotu do sprawności po bólu odcinka lędźwiowego. Twój terapeuta wskaże, od którego programu powinieneś/aś zacząć i kiedy przejść do kolejnego.

OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Ćwicz w spokojnym tempie, w wygodnym, przewiewnym ubraniu, na macie lub innej stabilnej powierzchni.
- Rozpocznij od kilku spokojnych oddechów, aby się wyciszyć przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Wykonuj tylko te programy i ćwiczenia, które zalecił Twój terapeuta - nie przechodź samodzielnie do trudniejszego programu bez jego zgody.
- Delikatny dyskomfort mięśniowy jest normalny, zwłaszcza na początku - ostry, kłujący ból lub ból promieniujący do nogi nie jest normalny.
- Pij wodę i rób przerwy, jeśli poczujesz zmęczenie.

OBJAWY WYMAGAJĄCE PILNEJ KONSULTACJI LEKARSKIEJ

Natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, jeśli wystąpi: nagłe osłabienie nogi, utrata czucia w okolicy krocza, problemy z oddawaniem moczu lub stolca, silny ból nieustępujący w spoczynku, lub gorączka.

Spis programów

PROGRAM A

Łagodzenie bólu w fazie ostrej

Dla osób w pierwszych dniach silnego bólu odcinka lędźwiowego, gdy każdy ruch sprawia trudność.

PROGRAM B

Mobilizacja i rozciąganie

Dla osób, u których najsilniejszy ból już ustąpił i można bezpiecznie wprowadzić delikatny ruch przywracający ruchomość.

PROGRAM C

Wzmacnianie mięśni głębokich (core)

Dla osób gotowych do budowania siły i stabilizacji tułowia, zgodnie z zaleceniem terapeuty.

PROGRAM D

Powrót do aktywności codziennej

Dla osób wracających do normalnych zajęć: pracy, spacerów, codziennych obowiązków.

PROGRAM E

Profilaktyka i długoterminowe utrzymanie efektów

Dla osób po zakończeniu głównego cyklu terapii, chcących zapobiec nawrotom bólu.

Program A - Łagodzenie bólu w fazie ostrej

DLA KOGO

Dla osób w pierwszych dniach silnego bólu odcinka lędźwiowego, gdy każdy ruch sprawia trudność.

KIEDY ROZPOCZĄĆ I JAK CZĘSTO

Rozpocznij ten program od razu po otrzymaniu instruktażu od terapeuty.

Wykonuj 2-4 razy dziennie, w krótkich, spokojnych sesjach.

KIEDY PRZERWAĆ I SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z TERAPEUTĄ

Przerwij ćwiczenie, jeśli ból wyraźnie się nasila i nie ustępuje po odpoczynku. Zadzwoń do terapeuty lub lekarza, jeśli pojawi się drętwienie, mrowienie lub osłabienie nogi, którego wcześniej nie było. Pilnie skontaktuj się z lekarzem w razie problemów z oddawaniem moczu lub stolca, lub utraty czucia w okolicy krocza. Ruch w tej fazie ma być delikatny - lekki dyskomfort jest naturalny, ale ostry, kłujący ból nie powinien się nasilać.

ĆWICZENIA

1

Pozycja odciążająca w leżeniu na plecach z nogami na krześle

1. Połóż się na plecach, łydki oprzyj na siedzisku krzesła lub podnóżka.
2. Biodra i kolana ustaw pod kątem około 90 stopni.
3. Ręce ulóż swobodnie wzdłuż tułowia, oddychaj spokojnie przeponowo.
4. Pozostan w pozycji, aż napięcie mięśni przykręgosłupowych się zmniejszy.

1 x 10-20 minut, kilka razy dziennie

2

Oddychanie przeponowe w leżeniu

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, jedna rękę na brzuchu.
2. Wdychaj powietrze nosem, pozwalając brzuchowi unosić się pod dłońią.
3. Wydychaj powoli ustami, delikatnie spłaszczając brzuch.
4. Utrzymuj rytm 4 sekundy wdech, 6 sekund wydech.

3 serie po 8-10 oddechów

3

Delikatne przechylenia miednicy w leżeniu (pelvic tilt)

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, stopy oparte na podłodze.
2. Delikatnie spłaszcz odcinek lędźwiowy w kierunku podłoża, napinając brzuch.
3. Przytrzymaj 3-5 sekund, następnie rozluźnij do pozycji neutralnej.
4. Ruch wykonuj powoli, bez wstrzymywania oddechu.

2 serie po 10 powtórzeń

4

Pozycja siedząca odciążająca z podparciem lędźwiowym

1. Usiądź na krześle z oparciem, umieść poduszkę lędźwiową w dole pleców.
2. Ustaw biodra i kolana pod kątem około 90-100 stopni.
3. Utrzymuj stopy płasko na podłodze, unikaj siedzenia na krawędzi krzesła.
4. Rób przerwy co 20-30 minut, zmieniając pozycje ciała.

według potrzeby w ciągu dnia

5

Krótki spacer po płaskim terenie jako forma odciążenia

1. Rozpocznij od krótkiego, spokojnego marszu po równym podłożu.
2. Utrzymuj wyprostowaną postawę, unikaj pochylania tułowia do przodu.
3. Zatrzymaj się, jeśli odczuwasz nasilenie bólu promieniującego.
4. Stopniowo wydłużaj dystans w kolejnych dniach, jeśli objawy nie narastają.

2-3 razy dziennie po 5-10 minut

PLAN TYGODNIOWY

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zaznacz X w polu każdego dnia, w którym wykonałeś/aś program. Kopij tę stronę lub prowadź notatki osobno dla kolejnych tygodni.

Program B - Mobilizacja i rozciąganie

DLA KOGO

Dla osób, u których najsilniejszy ból już ustąpił i można bezpiecznie wprowadzić delikatny ruch przywracający ruchomość.

KIEDY ROZPOCZĄĆ I JAK CZĘSTO

Zacznij ten program, gdy terapeuta potwierdzi gotowość do tego etapu (zwykle po kilku dniach do dwóch tygodni od Programu A).

Wykonuj 1 raz dziennie, najlepiej o stałej porze.

KIEDY PRZERWAĆ I SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z TERAPEUTĄ

Rozciągaj się do uczucia lekkiego napięcia, nigdy do bólu. Jeśli jakieś rozciąganie wywołuje mrowienie lub promieniowanie bólu do nogi, pomiń je i poinformuj terapeuta. Ruchy wykonuj powoli i płynnie - unikaj szarpania. Jeśli po ćwiczeniach ból utrzymuje się dłużej niż zwykle, następnym razem zmniejsz zakres ruchu.

ĆWICZENIA

1

Cat-camel - dynamiczna mobilizacja kręgosłupa

1. Przyjmij pozycję na czworakach, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami.
2. Na wdechu ugnij plecy w dół, unosząc głowę (pozycja krowy).
3. Na wydechu zaokrąglij plecy ku górze, opuszczając głowę (pozycja kota).
4. Wykonuj ruch powoli i płynnie w pełnym bezbolesnym zakresie.

2 serie po 10 powtórzeń

2

Pozycja dziecka jako mobilizacja odcinka lędźwiowego

1. Klekni na macie, usiądź na piętach i pochyl tułów do przodu.
2. Wyciągnij ramiona przed siebie, czoło oprzyj na macie.
3. Oddychaj spokojnie, pozwalając na rozluźnienie dolnej części pleców.
4. Utrzymaj pozycję 20-40 sekund.

2-3 serie po 20-40 sekund

3

Rozciąganie mięśnia gruszkowatego w leżeniu

1. Połóż się na plecach, zegnij kolano bolesnej nogi i oprzyj kostkę na przeciwnym udzie.
2. Chwyć udo podpierające i delikatnie przyciągnij je do klatki piersiowej.
3. Utrzymaj rozciąganie w okolicy pośladka przez 20-30 sekund.
4. Powtórz po drugiej stronie, kontrolując oddech.

2-3 serie po 20-30 sekund na stronę

4

Rozciąganie zginaczy bioder w wypadzie

1. Przyjmij pozycję wypadu, tylne kolano oprzyj na macie.
2. Napnij pośladek nogi zakrocznej i przesun biodra delikatnie do przodu.
3. Utrzymaj wyprostowany tułów, unikając wygięcia w odcinku lędźwiowym.
4. Utrzymaj rozciąganie 20-30 sekund, następnie zmień stronę.

2 serie po 20-30 sekund na stronę

5

Mobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych - przyciąganie kolana do klatki

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami.
2. Chwyć jedno kolano oburącz i delikatnie przyciągnij je do klatki piersiowej.
3. Utrzymaj rozciąganie 20-30 sekund, oddychając spokojnie.
4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz drugą nogą.

2 serie po 20-30 sekund na stronę

6

Rotacje tułowia w leżeniu (lower trunk rotation)

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, stopy razem na podłodze.
2. Powoli opuść oba kolana w jedną stronę, utrzymując barki na podłodze.
3. Wróć do środka i powtórz w drugą stronę.
4. Zwiększ zakres stopniowo, jeśli nie pojawia się ból.

2 serie po 8-10 powtórzeń na stronę

PLAN TYGODNIOWY

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zaznacz X w polu każdego dnia, w którym wykonałeś/aś program. Kopiuj tę stronę lub prowadź notatki osobno dla kolejnych tygodni.

Program C - Wzmacnianie mięśni głębokich (core)

DLA KOGO

Dla osób gotowych do budowania siły i stabilizacji tułowia, zgodnie z zaleceniem terapeuty.

KIEDY ROZPOCZĄĆ I JAK CZĘSTO

Rozpocznij po opanowaniu Programu B i uzyskaniu zgody terapeuty.

Wykonuj co drugi dzień, dając mięśniom czas na regenerację.

KIEDY PRZERWAĆ I SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z TERAPEUTĄ

Jakość ruchu jest ważniejsza niż liczba powtórzeń - wykonuj ćwiczenia dokładnie tak, jak pokazał terapeuta. Oddychaj swobodnie podczas całego ćwiczenia - nigdy nie wstrzymuj oddechu. Jeśli odczuwasz ból w dolnej części pleców podczas ćwiczenia (a nie tylko zmęczenie mięśni), przerwij i skonsultuj technikę z terapeutą. Zwiększaj liczbę powtórzeń stopniowo, tylko gdy aktualny poziom jest całkowicie komfortowy.

ĆWICZENIA

1

Aktywacja mięśnia poprzecznego brzucha w leżeniu

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, stopy oparte na podłodze.
2. Delikatnie wciągnij dolną część brzucha, nie napinając mięśni prostych.
3. Utrzymaj napięcie 10 sekund, oddychając swobodnie.
4. Rozluźnij i powtórz, kontrolując jakość ruchu.

3 serie po 10 powtórzeń

2

Bird-dog - stabilizacja dynamiczna na czworakach

1. Przyjmij pozycję na czworakach, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami.
2. Wyprostuj jednocześnie przeciwną rękę i nogę, utrzymując stabilną miednicę.
3. Przytrzymaj pozycję 3-5 sekund, unikając rotacji tułowia.
4. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz po przeciwnej stronie.

3 serie po 8 powtórzeń na stronę

3

Dead bug - kontrola motoryczna core

1. Połóż się na plecach, unieś nogi zgięte w biodrach i kolanach do 90 stopni.
2. Unieś ramiona prostopadle do podłoża.
3. Powoli opuść jedna nogę oraz przeciwstawne ramie w kierunku podłoża.
4. Wróć do pozycji wyjściowej, utrzymując dolną część pleców w kontakcie z matą.

3 serie po 8 powtórzeń na stronę

4

Mostek biodrowy (glute bridge) - progresja

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, stopy na szerokość bioder.
2. Napnij pośladki i unieś biodra, tworząc linię prosta od kolan do barków.
3. Przytrzymaj górną pozycję 2-3 sekundy, unikając przeprostu lędźwi.
4. Powoli opuść biodra do pozycji wyjściowej.

3 serie po 12 powtórzeń

5

Plank przedni na przedramionach - progresja czasowa

1. Przyjmij podpor na przedramionach i palcach stop, ciężar równomiernie rozłożony.
2. Utrzymaj linię prosta od głowy do pięt, napinając brzuch i pośladki.
3. Unikaj unoszenia lub zapadania bioder.
4. Utrzymaj pozycję przez zaplanowany czas, oddychając spokojnie.

3 serie po 15-30 sekund

6

Wzmacnianie mięśni pośladkowych średnich w leżeniu na boku

1. Połóż się na boku, nogi wyprostowane jedna na drugiej.
2. Unieś górną nogę do około 30-45 stopni, utrzymując biodra ustawione w linii.
3. Powoli opuść nogę, kontrolując tempo ruchu.
4. Wykonaj określoną liczbę powtórzeń, następnie zmień stronę.

3 serie po 12 powtórzeń na stronę

PLAN TYGODNIOWY

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zaznacz X w polu każdego dnia, w którym wykonałeś/aś program. Kopiuj tę stronę lub prowadź notatki osobno dla kolejnych tygodni.

Program D - Powrót do aktywności codziennej

DLA KOGO

Dla osób wracających do normalnych zajęć: pracy, spacerów, codziennych obowiązków.

KIEDY ROZPOCZĄĆ I JAK CZĘSTO

Rozpocznij, gdy Program C jest już dobrze tolerowany.

Wykonuj 3-4 razy w tygodniu, łącząc z codzienną aktywnością.

KIEDY PRZERWAĆ I SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z TERAPEUTĄ

Wprowadzaj aktywność stopniowo - lepiej robić mniej, ale regularnie. Zwracaj uwagę na swoją postawę podczas siedzenia i chodzenia w ciągu dnia. Jeśli po dniu pracy lub aktywności ból wyraźnie narasta, następnego dnia zmniejsz intensywność. Skonsultuj się z terapeutą przed powrotem do sportu lub cięższej pracy fizycznej.

ĆWICZENIA

1

Reedukacja postawy siedzącej z aktywnym podparciem

1. Usiądź na krawędzi krzesła, stopy oparte płasko na podłodze.
2. Ustaw miednicę w lekkim przodopochyleniu, wydłużając odcinek lędźwiowy.
3. Rozluźnij barki, utrzymując uszy nad barkami.
4. Utrzymuj pozycję przez określony czas, robiąc przerwy co 20-30 minut.

utrwalanie nawyku, kilka razy dziennie

2

Reedukacja chodu z kontrolą miednicy

1. Idź w wolnym tempie, koncentrując się na równomiernym obciążaniu obu nóg.
2. Unikaj nadmiernego bocznego przechylania miednicy przy każdym kroku.
3. Utrzymuj wyprostowaną postawę, patrząc przed siebie.
4. Stopniowo zwiększaj tempo, jeśli wzorzec chodu pozostaje prawidłowy.

5-10 minut, 1-2 razy dziennie

3

Progresywny przysiad z kontrola tułowia

1. Stan ze stopami na szerokość bioder, tułów wyprostowany.
2. Zegnij biodra i kolana, jakbyś siadł na krześle, utrzymując plecy w neutralnej pozycji.
3. Zejdź do wygodnej głębokości, nie zaokrąglając odcinka lędźwiowego.
4. Wróć do pozycji stojącej, napinając pośladki na szczycie ruchu.

3 serie po 10-12 powtórzeń

4

Trening wchodzenia po schodach z kontrola tułowia

1. Stan przed schodami, oprzyj się lekko o poręcz jeśli to konieczne.
2. Wchodź krok po kroku, utrzymując tułów wyprostowany i miednicę stabilną.
3. Unikaj pochylania tułowia do przodu przy każdym kroku.
4. Schodź w analogiczny, kontrolowany sposób.

2-3 serie po 1-2 piętra, w zależności od tolerancji

5

Progresywny trucht interwałowy po powrocie do biegania

1. Rozpocznij od marszu jako rozgrzewki przez 5 minut.
2. Wprowadź krótkie odcinki truchtu naprzemiennie z marszem.
3. Obserwuj reakcje bólowe podczas i po treningu, notując je.
4. Stopniowo wydłużaj odcinki biegowe, jeśli objawy nie narastają.

5-6 cykli marsz-trucht, 2-3 razy w tygodniu

PLAN TYGODNIOWY

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zaznacz X w polu każdego dnia, w którym wykonałeś/aś program. Kopij tę stronę lub prowadź notatki osobno dla kolejnych tygodni.

Program E - Profilaktyka i długoterminowe utrzymanie efektów

DLA KOGO

Dla osób po zakończeniu głównego cyklu terapii, chcących zapobiec nawrotom bólu.

KIEDY ROZPOCZĄĆ I JAK CZĘSTO

Kontynuuj bezterminowo jako część zdrowego stylu życia.

Wykonuj 2-3 razy w tygodniu, najlepiej na stałe wpisane w tygodniowy plan.

KIEDY PRZERWAĆ I SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z TERAPEUTĄ

Jeśli po dłuższej przerwie wracasz do ćwiczeń, zacznij od niższej intensywności niż ta, na której skończyłeś. W razie nawrotu bólu wróć na kilka dni do Programu A lub B i skontaktuj się z terapeutą, jeśli objawy się utrzymują. Regularna, umiarkowana aktywność jest lepsza niż sporadyczne, intensywne sesje. Zwracaj uwagę na sygnały ciała podczas długotrwałego siedzenia lub dźwigania - rób przerwy i stosuj poznane techniki.

ĆWICZENIA

1

Mostek biodrowy (glute bridge) - progresja

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami, stopy na szerokość bioder.
2. Napnij pośladki i unieś biodra, tworząc linię prostą od kolan do barków.
3. Przytrzymaj górną pozycję 2-3 sekundy, unikając przeprostu lędźwi.
4. Powoli opuść biodra do pozycji wyjściowej.

3 serie po 12 powtórzeń

2

Bird-dog - stabilizacja dynamiczna na czworakach

1. Przyjmij pozycję na czworakach, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami.
2. Wyprostuj jednocześnie przeciwną rękę i nogę, utrzymując stabilną miednicę.
3. Przytrzymaj pozycję 3-5 sekund, unikając rotacji tułowia.
4. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz po przeciwnej stronie.

3 serie po 8 powtórzeń na stronę

3

Cat-camel - dynamiczna mobilizacja kręgosłupa

1. Przyjmij pozycje na czworakach, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami.
2. Na wdechu ugnij plecy w dół, unosząc głowę (pozycja krowy).
3. Na wydechu zaokrąglaj plecy ku górze, opuszczając głowę (pozycja kota).
4. Wykonuj ruch powoli i płynnie w pełnym bezbolesnym zakresie.

2 serie po 10 powtórzeń

4

Reedukacja postawy siedzącej z aktywnym podparciem

1. Usiądź na krawędzi krzesła, stopy oparte płasko na podłodze.
2. Ustaw miednice w lekkim przodopochyleniu, wydłużając odcinek lędźwiowy.
3. Rozluźnij barki, utrzymując uszy nad barkami.
4. Utrzymuj pozycję przez określony czas, robiąc przerwy co 20-30 minut.

utrwalanie nawyku, kilka razy dziennie

5

Trening izometryczny wyprostowania tułowia przy ścianie

1. Stan plecami do ściany, stopy oddalone około 20 cm od niej.
2. Oprzyj łopatki i pośladki o ścianę, utrzymując naturalne krzywizny kręgosłupa.
3. Delikatnie napnij mięśnie brzucha i grzbietu, utrzymując pozycję.
4. Wytrzymaj wskazany czas, oddychając spokojnie.

3 serie po 20-30 sekund

PLAN TYGODNIOWY

Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zaznacz X w polu każdego dnia, w którym wykonałeś/aś program. Kopij tę stronę lub prowadź notatki osobno dla kolejnych tygodni.