

## **Ćwiczenia fizjoterapeutyczne do samodzielnego wykonania**

Poniżej przedstawiamy praktyczną instrukcję ćwiczeń fizjoterapeutycznych, które można wykonywać zarówno w domu, jak i w pracy, czy też w przerwie pomiędzy swoimi dziennymi aktywnościami.

Wystarczy, że znajdziesz dla siebie miejsce – ścianę, o którą możesz się oprzeć, a jeśli Twój zakres ruchu przekracza 90°, możesz wykorzystać także odpowiednie narzędzie do ćwiczeń (może to być guma oporowa, pasek, sznurek), czy też jakikolwiek inny przedmiot, który możesz naciągnąć i trzymać oburącz.

### **Instrukcja dla osób początkujących (zakres ruchu poniżej 90°)**

1. Oprzyj się o ścianę kręgosłupem lędźwiowym
2. Barki i głowę pozostaw w swobodnym ułożeniu
3. Przyciśnij kręgosłup lędźwiowy do ściany
4. Na przemian ściągaj i rozluźniaj łopatki, powtórz kilka razy
5. Wykonaj głęboki wdech nosem, do brzucha i wydech ustami, powtórz 2-3 razy
6. Wykonaj krążenia ramion do tyłu
7. Zaciśnij pięści i wyprostuj ręce do przodu, następnie otwórz pięści i przyciągnij ręce do klatki piersiowej, zaciśnij pięści
8. Wykonaj te same ruchy, ale tym razem nie przed sobą, tylko do boku
9. Wyciągnij 2 ręce do przodu i otwieraj je na boki
10. Ręce wyciągnięte na boki pozostaw nieruchomo i zacznij odginać same dłonie w przeciwną stronę

### **Instrukcja dla osób zaawansowanych (zakres ruchu powyżej 90°)**

1. Podnoś taśmę obiema rękami do góry, lekko ją napinając, a następnie ją opuść
2. Ściągnij taśmę aż nad głowę i powtórz całą sekwencję
3. W tej pozycji przenieś ręce do każdego z boków, naprzemiennie rozciągając się
4. Rozluźnij obie ręce
5. Nabierz powietrza do klatki piersiowej nosem i zrób powolny wydech
6. Stopniowo zwiększaj częstotliwość i ilość wykonywanych powtórzeń w konsultacji z fizjoterapeutą i lekarzem prowadzącym