

Ćwiczenia zaleciła mi Elżbieta Gilowska – nauczycielka wychowania fizycznego i rehabilitantka – i opracowała je w formie konkretnych zestawów do wyboru.

Legenda:

PW – pozycja wyjściowa

RR – ramiona

LR – lewa ręka , **PR** – prawa ręka

NN – kończyny dolne

LN – Lewa noga, **PN** prawa noga

Leżenie tyłem – leżenie na plecach

Ilość powtórzeń, w zależności od samopoczucia ćwiczącej, **6 – 10 razy.**

ZESTAW I - Ćwiczenia w PW leżącej.

Ćw. 1

PW – leżenie tyłem na łóżku, RR wzdłuż tułowia.

- 1 – pokaż PR sufit.
- 2 – połóż rękę na łóżku obok tułowia.
- 3 – pokaż LR sufit.
- 4 – połóż rękę obok tułowia.

Ćw. 2

PW - jak wyżej.

- 1 – połóż PR jak najdalej na poduszce z tyłu za głowę.
- 2 – powrót do PW.
- 3 – połóż LR jak najdalej na poduszce z tyłu za głowę.
- 4 – powrót do PW.

Ćw. 3

PW – jak wyżej.

- 1 – sprawdź, czy potrafisz PR dotknąć lewego barku (osoba towarzysząca może przy rozpoczęciu ćwiczenia poprowadzić rękę).
- 2 – powrót do PW.
- 3 – 4 – jak wyżej LR.

Ćw. 4

PW – jak wyżej.

- 1 – sprawdź, czy potrafisz PR ugiąć nad głowę i chwycić lewe ucho.
- 2 – powrót do PW.
- 3 – 4 – jak wyżej LR.

Ćw. 5

PW – jak wyżej.

- 1 – przesuwając prawą stopę po łóżku, postaw ją jak najbliżej pośladka.
- 2 – powrót do PW.
- 3 – 4 – jak wyżej LN.

Ćw. 6

PW – jak wyżej.

- 1 – pomagając sobie rękami, przyciągnij kolano PN do klatki piersiowej.
- 2 – powrót do PW.
- 3 – 4 – jak wyżej LN.

Ćw. 7

PW – leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach.

- 1 – sprawdź, czy potrafisz podnieść biodra, zrobić tzw. „mostek”.
- 2 – powrót do PW.

Ćw. 8

PW – jak wyżej.

- 1 – czy umiesz ułożyć NN jak żaba? NN ugięte w kolanach rozchylić na boki.
- 2 – powrót do PW.

Ćw. 9

PW – leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, RR obejmują kolana. Spróbuj wykonać kołyskę.

Ćwiczenia ruchowe należy zakończyć **ćwiczeniem oddechowym**, np. takim:

PW – leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia.

- 1 – wdech nosem, RR w górę za głowę.
- 2 – wydech ustami, RR do PW.

ZESTAW II - Ćwiczenia w PW siedzącej.

Ćw. 1

PW – siad na brzegu krzesła, chwyć szal RR szerzej niż na szerokość ramion.

- 1 – podnieś RR przodem w górę, wdech nosem.
- 2 – opuść RR przodem do PW.

Ćw. 2

PW – siad na brzegu krzesła, chwyć prawą ręką szal w połowie jego długości.

- 1 – unieś PR w górę i zataczaj koła szalem (jak przy wołaniu gotębi).
- 2 – jak wyżej LR.

Ćw. 3

PW – siad na brzegu krzesła, jeden koniec szala w prawej ręce.

- 1 – przerzuć górą PR szal za plecy, chwyć drugi koniec LR. Wykonaj ruchy, jak przy wycieraniu pleców ręcznikiem.
- 2 – jak wyżej w drugą stronę.

Ćw. 4

PW – siad na brzegu krzesła, szal trzymany na szerokość barków, (może być trochę szerzej).

- 1 – unieś przodem RR w górę
- 2 – popatrz przez "okienko" na ścianę po lewej stronie (skręt tułowia w lewo).
- 3 – popatrz przed siebie.
- 4 – opuść RR do PW.
- 5 – jak wyżej w drugą stronę.

Ćw. 5

Zwiń szal w rulon.

PW – siad na brzegu krzesła, szal w PR.

1 – podaj za plecami szal do LR, z przodu z LR do PR. Po 5 razach zmiana kierunku podawania szala.

Ćw. 6

PW – jak wyżej.

1 – przełóż szal PR pod lewym kolaniem do LR, potem LR pod prawym kolaniem.

Ćw. 7

PW – jak wyżej.

1 – włóż rulon między kolana i ściśnij, żeby nie wypadł. Po 3 sekundach zwolnij trzymanie.

Ćw. powtórzyć 5 razy.

Ćw. 8

Rozwiń szal.

1 – chwyć szal za końce, na środek szala postaw prawą stopę. Przyciągnij rękami nogę (kolano) do klatki piersiowej przy pomocy szala. Ćwiczenie wykonuj na zmianę prawa i lewa noga.

Ćw. 9

PW – siad na brzegu krzesła

1 – zwiąż kolana szalem. Próbuje, rozpychając kolana na zewnątrz, rozwiązać węzeł.

Ćw. 10

PW – siad na brzegu krzesła. Szal leży na podłodze.

1 – spróbuj podnieść stopami szal nad podłogę.

Ćw. 11

Szal poskładany w kostkę.

PW – jak wyżej.

1 – połóż szal na głowę, wykonaj głęboki wdech nosem, wydech ustami. Uważaj, by szal nie spadł z głowy.

Ćwiczenia ruchowe należy zakończyć **ćwiczeniem oddechowym**, np. takim:

PW – siad na krześle, dłonie złożone jak do modlitwy, łokcie jak najbardziej zbliżone do siebie.

1 – wdech nosem z odchyleniem przedramion w bok.

2 – wydech ustami z przywodzeniem rąk do PW.

ZESTAW III - Ćwiczenia w PW wysokiej (stojącej).

Ćw. 1

PW – stanie lewym bokiem do stołu.

1 – maszeruj dookoła stołu w lewo, z wysokim unoszeniem kolan. To samo w prawo.

2 – maszeruj na piętach dookoła stołu najpierw w lewo, potem w prawo.

Ćw. 2

PW – stanie przodem do stołu, dłonie oparte na stole.

1 – przejdź krokiem odstawno - dostawnym wzdłuż krawędzi stołu, przesuując dłonie po stole (nóżka goni nóżkę).

2 – wykonaj ćwiczenie w obu kierunkach.

Ćw. 3

PW – stanie przodem do stołu, stopy rozwarte na szerokość bioder, rozchylone lekko na zewnątrz. Dłonie oparte na stole.

1 – wykonaj wspięcie na palcach, powrót do PW.

2 – wykonaj półprzysiad z kolanami rozchyłonymi na zewnątrz, powrót do PW.

Ćw. 4

PW – stanie jak wyżej.

1 – stopa PN wykonuje akcent [tep] z przodu.

2 – akcent z boku.

3 – akcent z przodu.

4 – powrót do PW.

5 – to samo LN.

Ćw. 5

PW – jak wyżej.

1 – pokaż prawą stopą ścianę z prawej strony.

2 – to samo wykonuje lewa stopa w lewo.

Ćw. 6

PW – stanie lewym bokiem do stołu, dłoń LR oparta na stole. PR w bok.

1 – sprawdź, czy potrafisz podnieść LN ugiętą w kolanie przed sobą i dotknąć łokcia PR.
Powrót do PW.

2 – to samo wykonaj stojąc prawym bokiem do stołu.

Ćw. 7

PW – stanie przodem do stołu, dłonie na stole.

1 – spróbuj lewą stopą kopnąć się w pośladek.

2 – to samo spróbuj drugą nogą.

Ćw. 8

PW – jak wyżej.

1 – drobnymi kroczkami odsuwaj się w tył, dłonie cały czas na stole. Zrób "most". Wolno wracaj do PW.

Ćw. 9

PW – stanie tyłem do stołu.

1 – sprawdź, czy potrafisz prawą dłoń dotknąć stołu za lewym biodrem (skręt tułowia w lewo).

2 – to samo wykonaj w drugą stronę.

Ćw. 10

PW – stanie przodem do stołu, RR oparte na stole.

1 – wykonaj głęboki wdech nosem, RR przodem w górę. Wydech ustami, powrót do PW.

Ćwiczenia ruchowe należy zakończyć **ćwiczeniem oddechowym**, np. takim:

PW – stanie przodem blisko stołu, gdyby była konieczność podparcia się, RR wzdłuż tułowia.

1 – wdech nosem, RR bokiem w górę nad głowę.

2 – wydech ustami, RR do PW.

Więcej ćwiczeń oddechowych znajduje się na końcu artykułu.

Równie istotne, jak ćwiczenia oddechowe, są **ćwiczenia równoważne**. Proponujemy ćwiczenia takie, jak:

- chodzenia po namalowanej na podłodze linii tak, aby była między stopami,
- chodzenia po namalowanej na podłodze linii, albo wzdłuż krawędzi dywanu, stopa za stopą,
- chodzenie bokiem, np. po krawędzi dywanu (krok odstawno – dostawny) w lewą i prawą stronę.
- chodzenie po rozłożonych na podłodze w jednej linii kartkach papieru (próba wydłużania kroku),
- przekraczanie rozłożonych przedmiotów na podłodze,
- ułożenie na podłodze po łuku kartek papieru i przekraczanie ich, w prawą i w lewą stronę, nie dotykając ich,
- przejście slalomem między kartkami papieru lub przedmiotami ułożonymi na podłodze, nie dotykając ich.

Aby pobudzić **mięśnie twarzy** (przeciwdziałanie maskowatości) można zastosować proste ćwiczenia mimiczne, np.:

- marszczenie brwi i unoszenie brwi,
- naprzemienne ruchy ust: uśmiech – dzióbek z ust,
- marszczenie nosa,
- wypychanie językiem policzków i przestrzeni za wargami,
- parskanie wargami,
- oblizywanie ust ruchem języka w prawą stronę i w lewą stronę,
- przy zamkniętych ustach nadymanie policzków i wciąganie ich między zęby.

W ramach **usprawniania dłoni** wskazane są ćwiczenia stosowane w terapii zajęciowej: kolorowanie obrazków, wyklejanie obrazków, składanie papieru w kosteczkę, zwijanie w rulon, robienie z papieru łożeczek, samolotów, "piekło-niebo", nawijanie sznurka na patyczek lub włóczki na kłębek, układanie kredek w "studnię", wiązanie węzłów na szaliku lub pasku, rozwiązywanie ich, zbieranie rozsypanych guzików, dotykanie kciuka opuszkami kolejnych palców itp.

Na zakończenie jeszcze kilka **ćwiczeń oddechowych**:

Ćw.1

PW – leżenie tyłem, mała poduszka położona na brzuchu.

1 – sprawdź, czy potrafisz wykonać wdech nosem taki mocny, by poduszka uniosła się lekko w górę.

2 – wydech ustami, poduszka opada.

Ćw.2

PW – leżenie tyłem. LR wzdłuż tułowia. P dłoń na przeponie.

1 – wdech nosem, dłoń sprawdza ruch przepony.

2 – wydech ustami z długą wymową samogłoski a (a a a), do wyczerpania powietrza, dłoń sprawdza ruch przepony.

Ćw.3

PW – leżenie tyłem, palcem wskazującym PR przyciśnij prawą dziurkę nosa.

1 – wykonaj wdech nosem.

2 – wydech ustami z długą wymową [ssss], do wyczerpania powietrza.

3 – opuść PR wzdłuż tułowia.

4 – jak wyżej lewa strona.

palcem wskazującym PR przyciśnij prawą dziurkę nosa.

Ćw.4

PW – siad na krześle przodem do stołu, na którym leży jakiś lekki przedmiot, np.: kulka z waty, kawałek styropianu, piórko, piłeczka pingpongowa, itp.

1 – wdech nosem.

2 – wydech ustami z dmuchaniem na przedmiot.

Gdy ćwiczą 2 osoby, mogą przedmuchiwać przedmiot nawzajem do siebie.

Ćw.5

PW – siad na krześle, chwyć szklankę/butelkę z niewielką ilością wody i włóż do niej rurkę do picia.

1 – wdech nosem.

2 – długi wydech ustami z dmuchaniem do szklanki/butelki, aby woda bulgotała.

Ćw.6

PW – siad na krześle, na płasko otwartą dłoń połóż zgnieciony kawałek gazety lub chusteczki higienicznej.

1 – wdech nosem.

2 – mocny wydech ustami na gazetę lub chusteczkę, aby je zdmuchnąć.

Ćw.7

PW – stanie przodem blisko stołu, gdyby była konieczność podparcia się, RR wzdłuż tułowia.

1 – wdech nosem.

2 – cofnięcie żuchwy i długi wydech ustami z dmuchaniem na brodę.

Ćw.8

PW – stanie, dla bezpieczeństwa na szerzej rozstawionych nogach i blisko stołu, gdyby była konieczność podparcia się. RR wzdłuż tułowia.

1 – wdech nosem z równoczesnym lekkim skrętem tułowia.

2 – zatrzymanie na chwilę w tej pozycji.

3 – wolny wydech ustami z równoczesnym powrotem do PW.

4 – to samo ze skrętem w drugą stronę.

Ćw.9

PW – stojąca, niewielki pasek papieru trzymaj tak, aby jego końcówka była na wysokości ust.

1 – wdech nosem.

2 – długi wydech ustami z dmuchaniem na pasek papieru, żeby się wygiął.

Wszystkie przedstawione zestawy są propozycją, z których można skorzystać wybiórczo, niekoniecznie do wykonania w całości. Musimy brać pod uwagę aktualne

możliwości osoby chorej i dostosować ilość i intensywność ćwiczeń do jej stanu. Przy wykonywaniu tych ćwiczeń i zabaw mniejsze znaczenie ma pełna precyzja ruchów i efekt końcowy. Zawsze podkreślam, żeby osoba chora robiła je tak, jak umie. Ważny jest sam ruch i chęć wykonania, chociaż czasami pomagam i poprawiam. Stokrotka lubi te ćwiczenia, jest dumna z siebie, że umie je wykonać i nigdy nie wykazała zniechęcenia. Zachęcam każdego do wykorzystania wyżej przedstawionych ćwiczeń, nikomu nie zaszkodzą. Nam również.

Elżbieta Gilowska – nauczyciel wf. - rehabilitant

Dorota Szymura – pedagog – logopeda