

PROGRAM DE EXERCIȚII PENTRU ACASĂ – SCOLIOZĂ

Kinetoterapeut Tivadar Erica

Program de exerciții pentru Scolioză cu bastonul:

1. Din poziția stând așezat, cu un baston (coada de la matură), așezat diagonal la spate, apucat cu mâna dreaptă de sus și cu mâna stânga de jos, se execută întinderea brațelor înapoi cu extensia trunchiului - inspirație, revenire cu expirație.

2. Din poziția stând cu bastonul (coada de la matura), apucat de ambele capete, se execută ducerea bastonului lateral la stânga (brațul drept sus, stângul lateral), concomitent cu răsucirea trunchiului și ușoară aplecare spre stânga.

Program de exerciții pentru Scolioză din poziția de "Patrupedie":

1. Din poziția de „Patrupedie”, ridicarea spre orizontală cu membru superior stâng și membru inferior drept. Aceeași acțiune se execută și cu membru superior drept și membru inferior stâng (2 serii a câte 10 repetări).

2. Din poziția de "Patrupedie" arcuirea trunchiul superior (abdomenul se ridică sus și capul aplecat, bărbia în piept). Se recomandă 3-4 serii a câte 10 repetări.

3. Din poziția de "Patrupedie" se lasă musculatura fesieră pe talpa piciorului și revenire. Exercițiul se repetă 10 ori .

Program de exerciții pentru Scolioză din poziția decubit dorsal, (culcat pe spate):

1. Din decubit dorsal, (culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp: aducerea genunchilor la piept, urmată de întinderea membrelor inferioare la verticală și coborârea lor lentă (cu genunchii în extensie). Se fac 2 serii a câte 8 repetări.

2. Din decubit dorsal cu genunchii flectați și tălpile pe saltea. Se încearcă împingerea cu forța a genunchilor în sus, kinetoterapeutul opune rezistență mișcării, tot timpul partea lombară rămâne în contact cu salteaua.

3. Din decubit dorsal răsucirea capului spre dreapta și spre stânga (mișcarea se realizează descriind un arc de cerc cu bărbia, de la un umăr spre celălalt - 2 serii a câte 8 repetări).

4. Din decubit dorsal: se ridică alternativ câte un membru inferior cât mai sus, cu genunchii în extensie -2 serii a câte 8 repetări).

5. Din poziția decubit dorsal se ridică bărbia în sus coborând umerii spre saltea, apoi se coboară bărbia cu ceafa lipită de saltea și se ridică umerii de pe sol (2 serii a câte 10 repetări);

6. Din poziția decubit dorsal cu genunchii în flexie, brațele pe lângă corp: apropierea și depărtarea omoplaților (2 serii a câte 10 repetări).

7. Din decubit dorsal ridicarea lentă a brațelor prin lateral, până ajung în prelungirea trunchiului pe inspir, la coborârea brațelor expir (2 serii a câte 10 repetari);

8. Din decubit dorsal înclinarea capului spre dreapta și spre stânga, cu tendința de a lipi urechea de umăr (2 serii a câte 10 repetări);

9. Din poziția decubit dorsal cu brațele pe lângă corp, palmele sprijinite pe saltea: ridicarea picioarelor la verticală și din această poziție -- "bicicleta", piciorul trebuie să fie perfect întins la terminarea unei mișcări ciclice. 2 serii a câte 8 repetări.

Program de exerciții pentru Scolioză din poziția decubit lateral, (culcat lateral):

1. Din poziția decubit lateral (culcat pe o parte), brațul pe sol, întins sub cap, cealaltă mână pe șold. Din această poziție, se ridică membrul inferior cu genunchiul întins - inspirație, apoi revenire cu expirație. 2 serii de câte 8 repetări. Se reia mișcarea și pe partea opusă.

2. Din poziția decubit lateral, sprijin la nivelul membrelor inferioare genunchii întinși, mâinile la ceafă, ridicări laterale ale trunchiului făcând un unghi de aproximativ 30° cu șoldul. Se pot face 2 serii de câte 8 repetări. Se execută același exercițiu din culcat și pe partea opusă.

Program de exerciții pentru Scolioză din poziția decubit ventral, (culcat pe burtă):

1. Decubit ventral, brațele întinse deasupra capului, ridicarea trunchiului și a membrelor inferioare în extensie, apoi revenire și pauză. 2 x8 repetări

2. Decubit ventral cu mâinile la ceafă; ridicarea trunchiului în extensie și tragerea coatelor înapoi cu inspirație; kinetoterapeutul menține fixe membrele inferioare. 5x

3. Decubit ventral, kinetoterapeutul se opune mișcării de rotație internă și adducție a membrelor inferioare (izometrie).