

20

piątek

Bożeny
Tomasza
Bogny
Rafała*Narodowy Dzień Powstań Śląskich*

21

sobota

Alojzego
Alicji
Rajmunda*Pierwszy Dzień Lata – najdłuższy dzień w roku*

22

niedziela

Paulina
Jana
Tomasza

PROPOZYCJA ĆWICZEŃ NA ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA

Zanim przystąpisz do ćwiczeń, przez 2–3 minuty, idąc spokojnie w miejscu, wykonaj kilka głębokich wdechów przez nos, wypuszczając powietrze ustami. Proponowane ćwiczenia zaleca się wykonywać codziennie w liczbie 10–15 powtórzeń każde w 2–3 seriach z przerwą ok. 1–2 minut pomiędzy seriami.

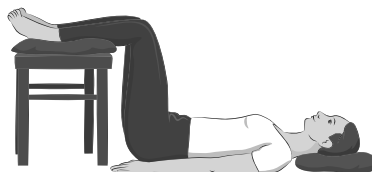
Poniższe ćwiczenia to propozycje i powinny być konsultowane na indywidualnej wizycie ze specjalistą!

POZYCJA PRZECIWBÓLOWA W OSTRYM STANIE CHOROBY

Cel: Odciążenie uszkodzonych struktur, działanie przeciwbólowe.

Sposób wykonywania ćwiczenia:

1. Połóż się na plecach na twardym podłożu.
2. Podudzia nóg ugiętych w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90° oprzyj, np. na krześle, łóżku.
3. Oddychaj swobodnie, próbując rozluźnić mięśnie.



Oczekiwany efekt: Uczucie ulgi, ogólnego odprężenia. Ból powinien być mniej intensywny lub w ogóle zanikać w tej pozycji.

AUTOMOBILIZACJA LĘDŹWIOWEGO ODCINKA KRĘGOSŁUPA W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Cel: Poprawa ruchomości stawów kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz w nieco mniejszym stopniu w odcinku piersiowym. Profilaktyka i zmniejszenie bólu przeciążeniowego oraz zmian zwyrodnieniowych.

Sposób wykonywania ćwiczenia:

1. Pozycja siedząca na krześle, z dłońmi opadającymi na udach.
2. Wyprostuj kręgosłup. Wypchnij klatkę piersiową i brzuch jak najdalej do przodu. Równocześnie przetocz miednicę w przód.
3. Cofnij przy tym nieco głowę, tak aby utworzył się podwójny podbródek.
4. Stopy nieruchomo oparte na podłodze.
5. Wykonaj maksymalne „zgarbienie pleców”. Wypchnij w tym celu plecy w odcinku lędźwiowym do tyłu.



Oczekiwany efekt: Silne uczucie napinania i rozciągania kręgosłupa w pozycjach końcowych ćwiczenia, tj. maksymalnego zgięcia i wyprostu. Ćwiczenie jest odczuwane szczególnie w środkowym i dolnym odcinku kręgosłupa.