



Ćwiczenia w chorobach reumatoidalnych

Ćwiczenia zaplanowane są tak, aby były proste i bezpieczne.

Zaprezentowane są w dwóch zestawach trudności.

Wybierz zestaw ćwiczeń dostosowany do swoich aktualnych możliwości.

Wykonuj około 5-10 powtórzeń każdego ćwiczenia co da Ci około 15-20 minut codziennej aktywności

1 ZESTAW

Pozycja wyjściowa:

- Wszystkie ćwiczenia wykonuj w pozycji siedzącej na krześle ze stopami opartymi o podłogę.

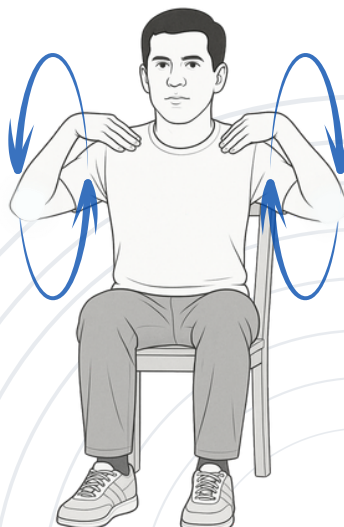
Unoszenie i opuszczanie ramion:

1. Ułóż kończyny górne luźno wzdłuż tułowia
2. Powoli unosź stawy barkowe do góry „jakbyś chciał dotknąć uszu”
3. Utrzymaj przez 2-3 sekundy
4. Powoli opuść stawy barkowe w dół rozluźniając mięśnie



Krążenie barkami:

1. Ułóż dłonie na stawach barkowych
2. Wykonaj płynny ruch krążenia ramion w przód i w tył
3. Rozluźnij kończyny górne opuszczając je wzdłuż tułowia



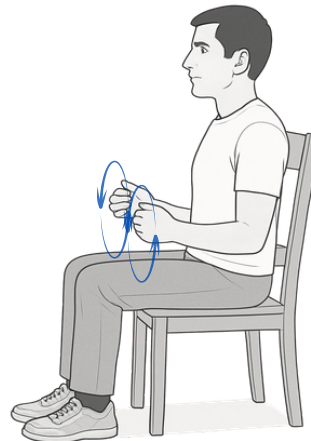
Zginanie i prostowanie stawów łokciowych:

1. Ułóż dłonie na udach, a następnie odwróć je w stronę sufitu.
2. Powoli zginaj ręce w stawach łokciowych przyciągając dłonie w stronę stawów barkowych.
3. Opuść dłonie z powrotem w dół prostując stawy łokciowe.



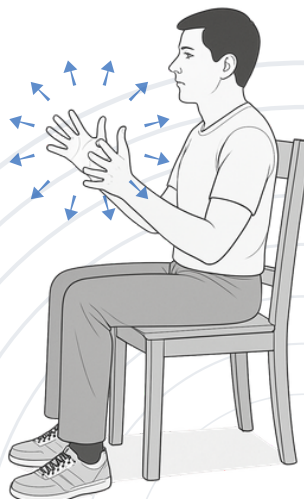
Krążenie nadgarstków:

1. Zegnij kończyny górne w stawach łokciowych do kąta 90 stopni.
2. Wykonuj ruchy okrężne w stawach nadgarstkowych w jedną i drugą stronę.
3. Rozluźnij kończyny górne opuszczając je wzdłuż tułowia.



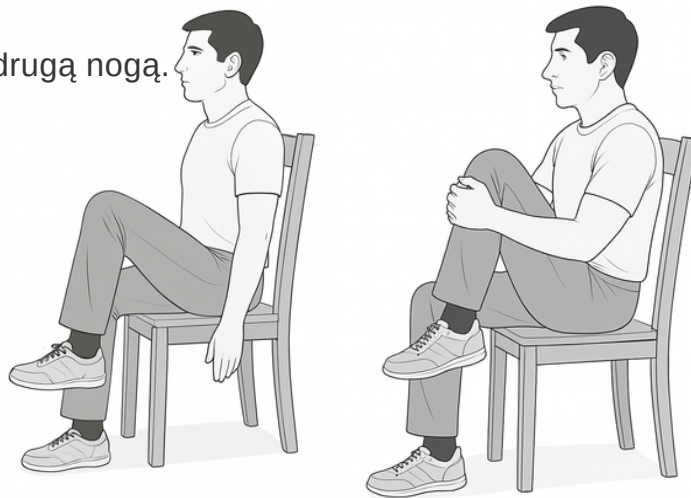
Zamykanie i otwieranie dłoni

1. Zegnij kończyny górne w stawach łokciowych do kąta 90 stopni, skieruj kciuki do góry w stronę sufitu.
2. Zaciskaj dłonie w pięści, a następnie otwieraj szeroko rozstawiając palce.
3. Opuść kończyny górne z powrotem w dół prostując stawy łokciowe.



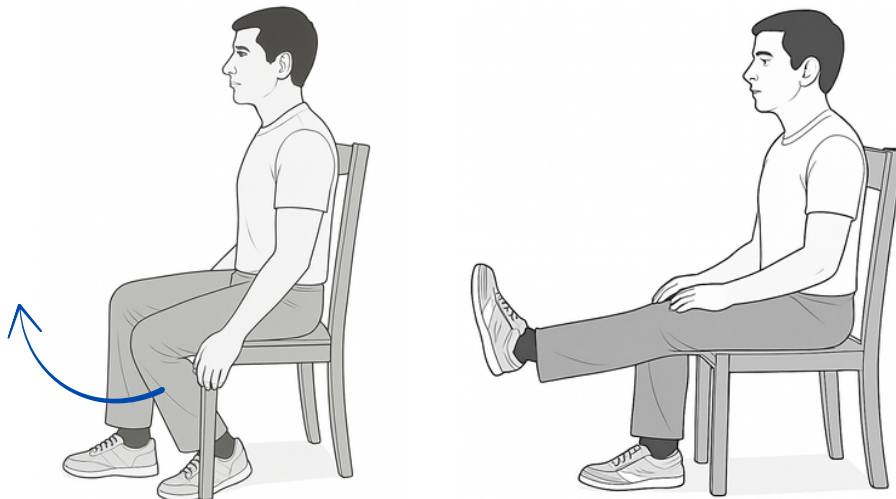
Zginanie stawów biodrowych:

1. Unieś staw kolanowy do góry, a następnie przyciągnij go w kierunku klatki piersiowej.
2. Wykonuj ćwiczenie jedną i drugą nogą.



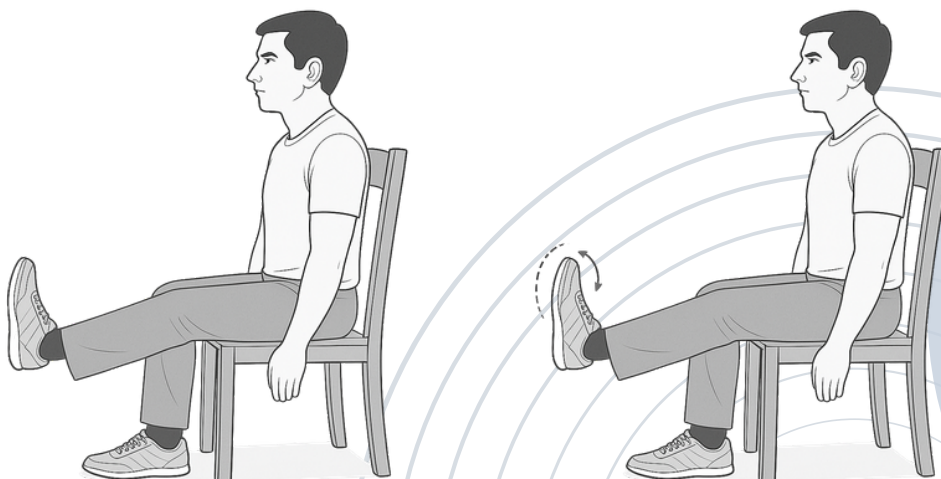
Zginanie i prostowanie stawów kolanowych:

1. Wciągaj powoli piętę pod krzesło najdalej jak potrafisz.
2. Powoli wracaj maksymalnie prostując nogę w stawie kolanowym.



Krążenie stawów skokowych:

1. Unieś kończynę dolną w górę.
2. Wykonuj pełne obroty stopą w obie strony.
3. Rozluźnij kończynę dolną odkładając ją na podłogę.



2 ZESTAW



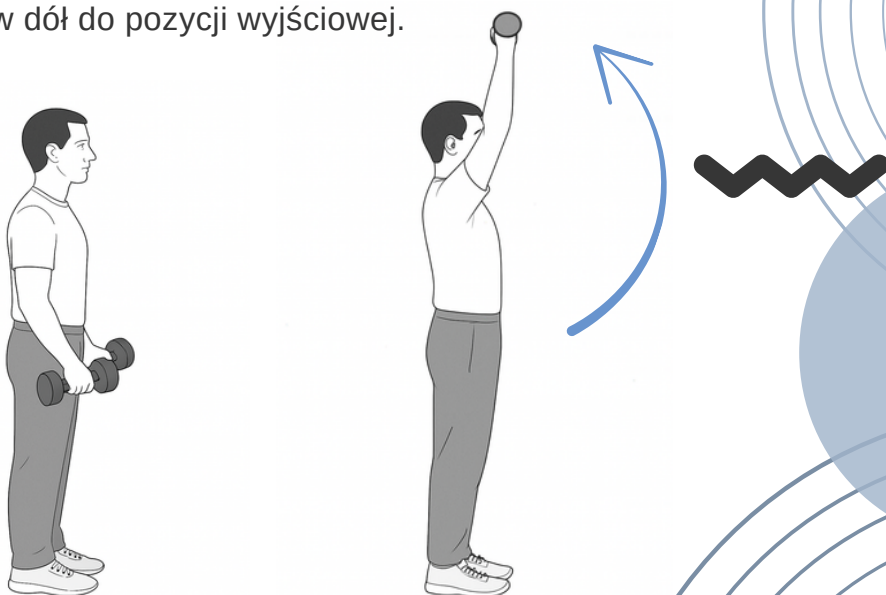
Pozycja wyjściowa:

- Wszystkie ćwiczenia wykonuj w pozycji stojącej ze stopami ustawionymi na szerokość bioder.
- Jeśli masz problem z utrzymaniem równowagi możesz w celach asekuracyjnych trzymać się ściany, krzesła lub blatu.
- Do wykonania ćwiczeń użyj odpowiednich ciężarków.



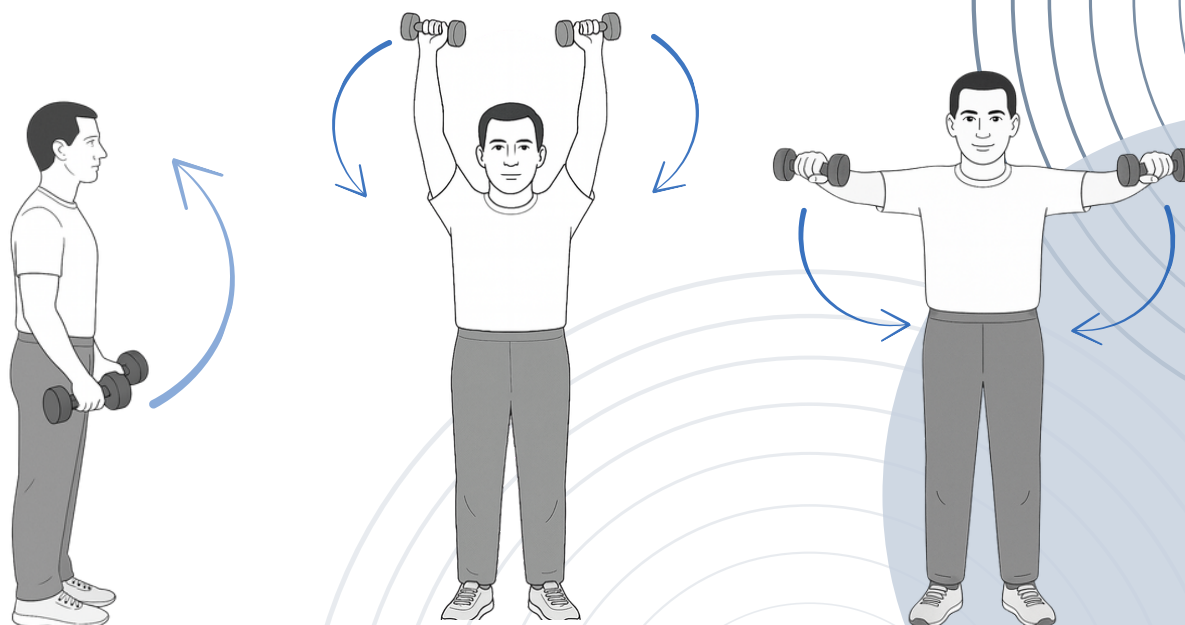
Unoszenie i opuszczanie ramion:

1. Ułóż kończyny górne luźno wzdłuż tułowia trzymając w dłoniach ciężarki.
2. Unoś wyprostowane kończyny przodem w górę.
3. Powoli opuszczaj ramiona w dół do pozycji wyjściowej.



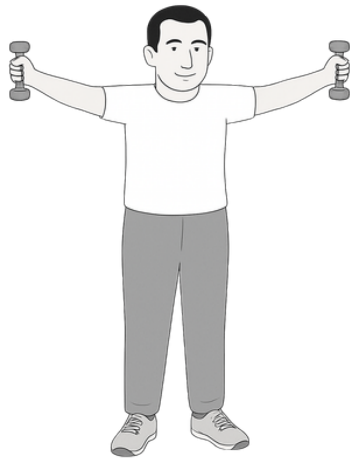
Krążenie barkami:

1. Unieś wyprostowane kończyny górne na wysokość klatki piersiowej trzymając w dłoniach ciężarki.
2. Wykonuj krążenia barkami w pełnym zakresie do przodu i do tyłu.
3. Opuść kończyny górne wzdłuż tułowia.



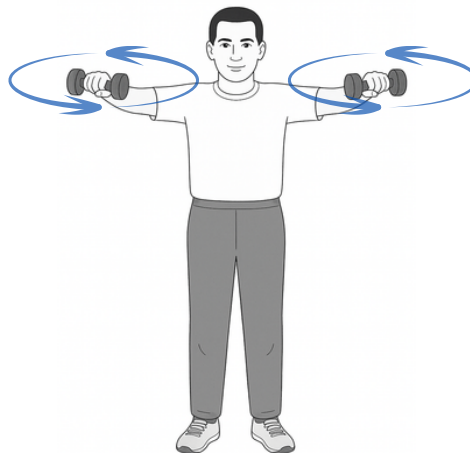
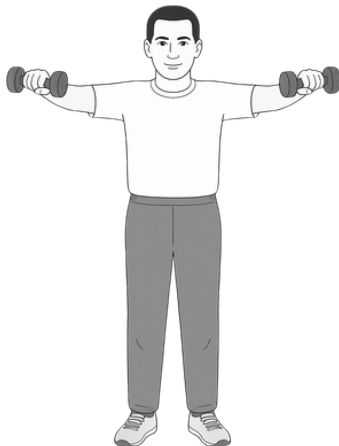
Zginanie i prostowanie stawów łokciowych:

1. Unieś wyprostowane kończyny górne bokiem w górę do poziomu barków trzymając w dłoniach ciężarki.
2. Powoli wykonuj ruch zgięcia i wyprostu w stawach łokciowych.
3. Rozluźnij kończyny opuszczając je wzdłuż tułowia.



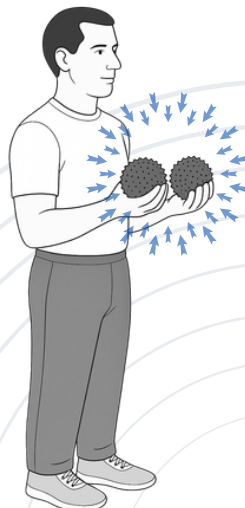
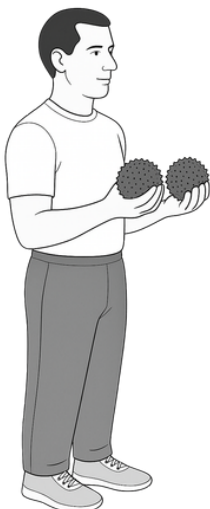
Krążenie nadgarstków:

1. Unieś wyprostowane kończyny górne na wysokość klatki piersiowej trzymając w dłoniach ciężarki.
2. Wykonuj ruchy okrężne w stawach nadgarstkowych w stronę prawą i lewą.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.



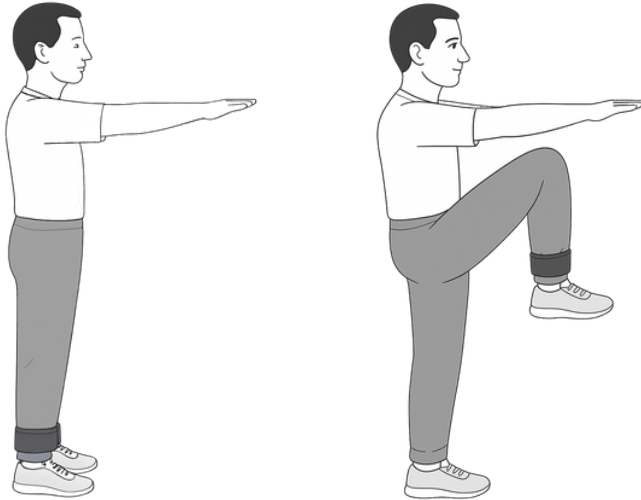
Zamykanie i otwieranie dłoni

1. Zegnij kończyny górne w stawach łokciowych do kąta 90 stopni trzymając w dłoniach piłeczki.
2. Ściśnij mocno piłeczki, utrzymaj 2-3 sekundy, rozluźnij palce.



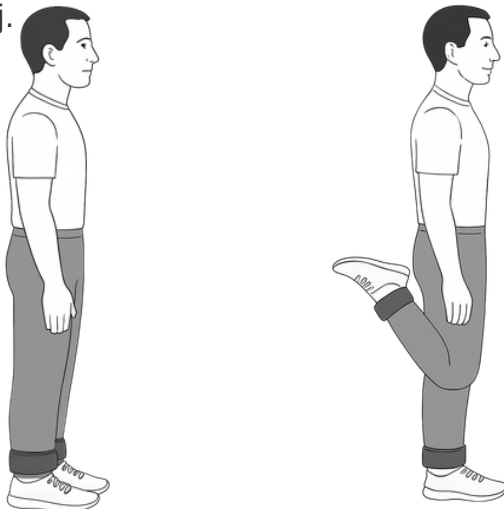
Zginanie stawów biodrowych:

1. Stań w lekkim rozkroku z obciążnikami zapiętymi na kostki, wyprostowane kończyny górne wyciągnij przed siebie.
2. Unoś naprzemiennie stawy kolanowe w kierunku wyciągniętych dłoni.



Zginanie i prostowanie stawów kolanowych:

1. Stań w lekkim rozkroku z obciążnikami zapiętymi na kostki,
2. Przyciągaj piętę w kierunku pośladka, a następnie wracaj do pozycji wyjściowej.



Krążenie stawów skokowych:

1. Unieś kończynę dolną w górę z obciążnikami zapiętymi na śródstopiu.
2. Wykonuj pełne obroty stopą w obie strony.
3. Rozluźnij kończynę dolną odkładając ją na podłogę.

