

ŚWIĘTOKRZYSKIE CENTRUM ONKOLOGII

Zakład Rehabilitacji

Kierownik: dr n. med. Anna Opuchlik

Opracowanie: mgr Piotr Siwoń

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA PACJENTÓW KLINIKI ONKOLOGII KLINICZNEJ DZIAŁU CHEMIOTERAPII

Z poniższego zestawu fizjoterapeuta wybiera te ćwiczenia, które są odpowiednie dla aktualnego stanu zdrowia pacjenta. Ćwiczenia powtarzamy 10-12 razy, utrzymując pozycję przez 3-4 sekundy.

1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte na podłożu; kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia (Fot.1).

Ruch:

- a) Przeniesienie wyprostowanych kończyn górnych nad głowę z jednoczesnym wdechem przez nos (Fot.2).
- b) Opuszczenie kończyn górnych do pozycji wyjściowej z wydechem poprzez nos i przymknięte usta.



Fot.1



Fot.2

2. P.w.: leżenie tyłem (Fot.3).

Ruch:

- a) Zgięcie grzbietowe stóp (Fot.4).
- b) Powrót do pozycji wyjściowej.



Fot.3



Fot.4

3. P.w.: leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże (Fot.5).

Ruch:

- a) Uniesienie miednicy (Fot.6).
- b) Powrót do pozycji wyjściowej.



Fot.5



Fot.6

4. P.w.: j.w. (Fot.7).

Ruch: przenoszenie kończyn dolnych naprzemiennie w prawą i lewą stronę tułowia (Fot.8).



Fot.7



Fot.8

5. P.w.: leżenie tyłem (Fot.9).

Ruch: naprzemiennie zgięcie kończyn dolnych w stawach biodrowych i kolanowych (Fot.10).



Fot.9



Fot.10

6. P.w.: leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże (Fot.11).

Ruch: naprzemiennie unoszenie prawej i lewej kończyny dolnej z jednoczesnym wyprostowaniem kolana i grzbietowym zgięciem stopy (Fot.12).



Fot.11



Fot.12

7. P.w.: leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże; kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia (Fot.13).

Ruch:

- a) Przeniesienie kończyn górnych w bok z wdechem przez nos (Fot.14).
- b) Powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez nos i przymknięte usta.



Fot.13



Fot.14

8. P.w.: leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże. Kończyny górne za głową (Fot.15).

Ruch: naprzemienne sięganie kończyną górną do kolana przeciwnej kończyny dolnej (Fot.16).



Fot.15



Fot.16

9. P.w.: leżenie tyłem, kończyny górne wzdłuż tułowia (Fot.17).

Ruch:

- Uniesienie miednicy, napięcie pośladków i mięśni grzbietu (Fot.18).
- Powrót do pozycji wyjściowej.



Fot.17



Fot.18

10. P.w.: leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże; jedna dłoń ułożona na klatce piersiowej, a druga na brzuchu (Fot.19).

Ruch:

- Wdech przez nos z jednoczesnym uwypukleniem brzucha (Fot.20).
- Wydech przez usta.



Fot.19



Fot.20

11. P. w.: siad na łóżku, stopy oparte o podłogę (Fot.21).

Ruch:

- a) Uniesienie wyprostowanych kończyn górnych nad głowę z jednoczesnym wdechem przez nos (Fot.22).
- b) Powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez nos i przymknięte usta.



Fot.21



Fot.22

12. P. w.: j.w. (Fot.23).

Ruch: naprzemienne przenoszenie ciężaru ciała na lewą i prawą stronę z jednoczesnym unoszeniem miednicy i kończyny dolnej po stronie przeciwnej (Fot.24).



Fot.23



Fot.24

13. P.w.: j.w. (Fot.25).

Ruch: naprzemienne skręty tułowia (Fot.26).



Fot.25

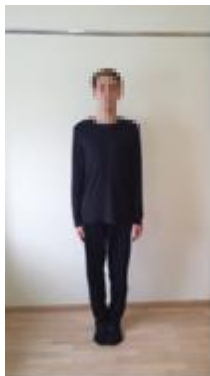


Fot.26

14. P. w.: stanie (Fot.27).

Ruch:

- a) Przeniesienie ciężaru ciała na palce (Fot.28).
- b) Powrót do pozycji wyjściowej.



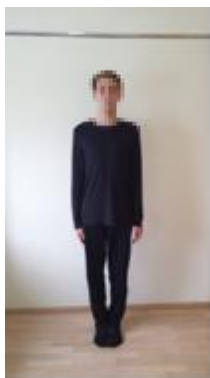
Fot.27



Fot.28

15. P.w.: j.w. (Fot.29).

Ruch: marsz w miejscu (Fot.30).



Fot.29



Fot.30

16. P.w.: j.w. (Fot.31).

Ruch: naprzemienny wykrok kończyn dolnych (Fot.32).



Fot.31



Fot.32

17. P.w.: stanie, kończyny górne zgięte w stawach łokciowych, dłonie na wysokości barków (Fot.33).

Ruch: naprzemienne unoszenie kolan ze skrzyśem tułowia w stronę uniesionej kończyny (Fot.34).



Fot.33



Fot.34

18. P.w.: stanie w lekkim rozkroku (Fot.35).

Ruch: przysiad (Fot.36).



Fot.35



Fot.36

19. P.w.: stanie, kończyny górne skrzyżowane na klatce piersiowej (Fot.37).

Ruch:

a) Przeniesienie kończyn górnych w bok z wdechem przez nos (fot.38).

b) Powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez nos i lekko przymknięte usta.



Fot.37



Fot.38