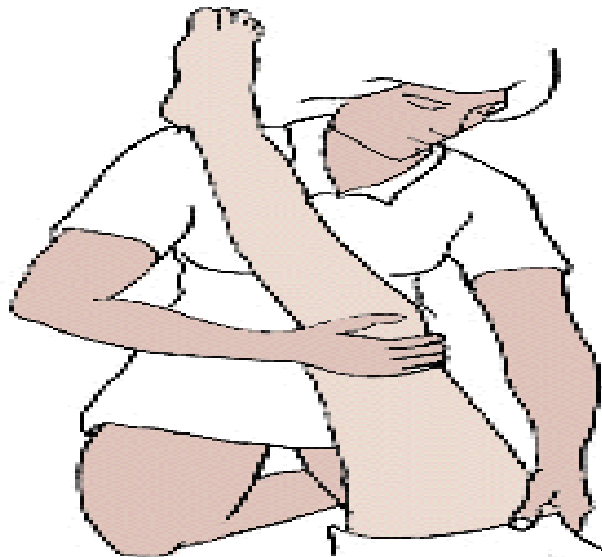


Bierne ćwiczenia kończyn dolnych

Poniżej przedstawione są ćwiczenia bierne, których wykonywania nauczyć się mogą Wasi opiekunowie, w przypadku gdy nie macie możliwości ćwiczyć samodzielnie. Należy je wykonywać powoli, delikatnie i z wyczuciem ale w miarę dokładnie. Można je wykonywać na materacu, macie lub w czasie kiedy leżycie w łóżku. Każde trzeba powtórzyć co najmniej 10 razy.

1. Pozycja leżenie tyłem, nogi wyprostowane. Umieść jedną rękę pod kolanem ćwiczącego, drugą uchwycić piętę. Unieś nogę nad podłogę, zginając ją w biodrze i kolanie, kierując kolano w kierunku klatki piersiowej ćwiczącego. Należy pamiętać, aby stopa, kolano i biodro znajdowały się w miarę możliwości w jednej linii. Następnie należy opuścić nogę do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy powoli i z wyczuciem, nie przekraczając dostępnego zakresu ruchomości w stawach.
2. Leżenie tyłem. Uklęknij lub usiądź na łóżku, unieś nogę ćwiczącego i umieść jego stopę na swoim barku. Kolano powinno być wyprostowane. Jedną ręką przytrzymujemy nogę pacjenta, a drugą stabilizujemy staw biodrowy. Następnie staraj się ostrożnie i powoli unieść nogę do góry (unosząc swój bark), w zakresie dostosowanym do możliwości ćwiczącego. Wracamy do pozycji wyjściowej.



3. Pozycja jw. Połóż jedną rękę na udzie pacjenta a drugą poniżej kolana. Rotujemy (obracamy) nogą w ten sposób, aby kolano raz skierowane było w stronę drugiej nogi (do wewnątrz), a następnie w stronę przeciwną, (na zewnątrz). Noga podczas

tego ćwiczenie pozostaje wyprostowana, tylko obraca się wokół własnej osi (ruch toczenia).

4. Leżenie tyłem. Umieść podudzie ćwiczącego na swoim przedramieniu, drugą ręką zabezpiecz staw biodrowy, celem jego stabilizacji. Utrzymując wyprostowane kolano przesuwaj nogę w kierunku bocznym, brzegu łóżka, na zewnątrz, ostrożnie i pamiętając o możliwym ograniczeniu ruchomości w stawie biodrowym. Następnie wróć do pozycji wyjściowej.



5. Leżenie tyłem. Umieść jedną rękę nad kolaniem ćwiczącego, żeby zabezpieczyć je przed zgięciem się. Drugą ręką chwyć za piętę od dołu w ten sposób, żeby cała stopa podszwą opierała się na twoim przedramieniu. Wykonujemy ruch naciskając przedramieniem na podeszwę stopy, stopa zgina się grzbietowo (palce przemieszczają się w kierunku kolana).
6. Jedną ręką chwyć podudzie tuż nad kostkami, w celu stabilizacji stawu skokowego, a drugą chwyć śródstopie, kciukiem od strony grzbietowej stopy. Poruszamy stopą na boki, do przodu i do tyłu oraz wykonujemy ruchy okrężne stopy.
7. Jedną ręką stabilizujemy stopę tuż poniżej palców. Drugą ręką delikatnie poruszamy każdy palec z osobna lub wszystkie razem do przodu i do tyłu.