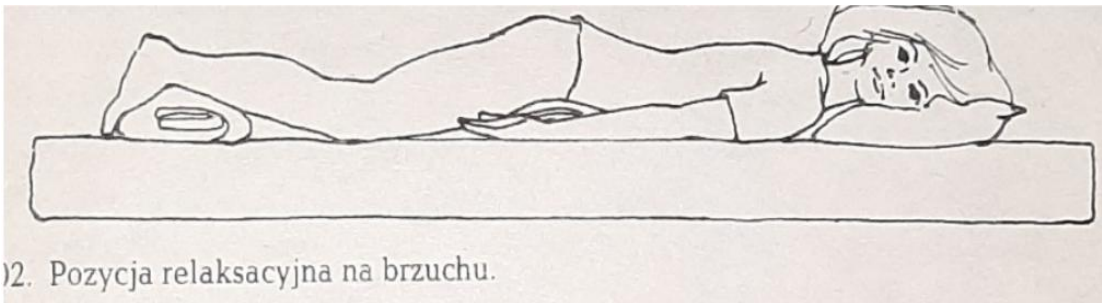


1. Ruchy bierne w stawie biodrowym

- Leżenie tyłem. Ukłęknij 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.
 - 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 ćwiczenia pozostaje wyprostowana, tylko obraca się wokół własnej osi (ruch toczenia).
 - 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.
2. Pozycja relaksacyjna (ułożeniowa). Leżenie przodem (na brzuchu), głowa spoczywa na poduszce, twarz zwrócona w bok. Pod brzuchem i biodrami małe poduszki, a pod stawami skokowymi zrolowany koc. W takim ułożeniu palce stóp nie dotykają podłoża, a całe kończyny dolne są nieco skrzyżowane (zrotowane) do wewnątrz. Ręce ułożone wzdłuż tułowia, lekko zgięte w stawach łokciowych, a dłonie zwrócone wewnętrzną stroną do góry. Przebywamy w tej pozycji 10 minut.



2. Pozycja relaksacyjna na brzuchu.

3. Ćwiczenie oddechowe: dmuchanie na lekkie przedmioty: piórka, piłki pingpongowe, skrawki papieru kierując przedmioty w konkretne miejsca np. do bramki lub pudełka.