

1. Ruch bierny zgięcia w stawie biodrowym i kolanowym.

- Pozycja leżenie tyłem, nogi wyprostowane. Umieść jedną rękę pod kolanem ćwiczącego, drugą uchwycić piętę. Unieś nogę nad podłoże, 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. Ruchy bierne w stawie skokowym i w stawach palców stopy

- Leżenie tyłem. Umieść jedną rękę nad kolanem 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).
- Jedną ręką chwytny podudzie tuż nad kostkami, w celu stabilizacji stawu skokowego, a drugą chwytny śródstopie, kciukiem od strony grzbietowej stopy. Poruszamy stopą na boki, do przodu i do tyłu oraz wykonujemy ruchy okrężne stopy.
- Jedną ręką stabilizujemy stopę tuż poniżej palców. Drugą ręką delikatnie poruszamy każdy palec z osobna lub wszystkie razem do przodu i do tyłu.

3. Pozycja relaksująca. Siad / półsiad, najlepiej w fotelu lub w wózku, poduszka pod szyją i pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, pod kolanami zrolowany koc, biodra nieco niżej niż kolana, stopy ułożone pod kątem prostym i oparte na podnóżku (o ile potrzeba). Ręce lekko odwiedzone w stawach barkowych, przedramiona lekko zgięte w stawach łokciowych, ułożone na poręczach lub poduszkach. Utrzymujemy 10 minut.



Rys. 18. Pozycja siedząca spoczynkowa.

4. Ćwiczenie oddechowe: Dmuchiwanie przez słomkę zanurzoną w naczyniu z wodą, lub inną cieczą o większej gęstości dla utrudnienia.