

za, maksymalnie do sufitu w literę D, oraz maksymalnie „rozplaszczać”, wciskać w podłogę, następnie wykonuj wygięcia coraz delikatniej i spokojniej, aż zatrzymasz się pomiędzy jednym a drugim wygięciem - to jest twoja neutralna pozycja kręgosłupa. W tym ułożeniu mięśnie dna miednicy są delikatnie napięte, ponieważ trzymają kręgosłup w neutralnym ustawieniu i nie pozwalają mu się zupełnie położyć. Z wydechem podciągnij do góry i do wewnątrz partię mięśni dolnej części brzucha. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Wykonaj 8-10 powtórzeń.

Ćwiczenie 7

W leżeniu na plecach oprzyj o ścianę nogi ugięte w kolanach pod kątem 90°. Z wydechem wciskaj w ścianę raz jedną, raz drugą nogę, a następnie obie naraz, delikatnie napinając za każdym razem mięśnie dna miednicy. Wykonaj 8-10 powtórzeń.



Ćwiczenie 8

Usiądź wygodnie na krześle, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Ustaw stopy na podłodze w delikatnym rozkroku. Pochyl się do przodu, opierając dłonie lub łokcie na udach. Z wydechem delikatnie, nie maksymalnie, podciągnij do góry i do wewnątrz, w stronę kręgosłupa, partię mięśni dol-



nej części brzucha, jakby wciągając je do środka oraz napnij mięśnie w okolicy cewki moczowej i odbytu. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Wykonaj 8-10 powtórzeń.

Ćwiczenie 9

Pozostając na krześle w delikatnym pochyleniu do przodu, z dłońmi opartymi na udach, z wydechem wypchnij plecy do góry, mocno je zaokrąglając, a następnie z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 3-4 razy.

Ćwiczenie 10

Nadal siedząc na krześle wyprostuj się, ściągnij łopatki, barki zatrzymaj opuszczone, odsunięte od uszu, długą szyję. Wdech, z wydechem skreć głowę w prawo, spójrz co się dzieje za twoim prawym barkiem, z wdechem powróć do pozycji wyjściowej. To samo wykonaj na lewą stronę. Powtórz 3-4 razy.

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń dla rozluźnienia wykonaj luźne krążenia barkami w przód i w tył. Oddychaj spokojnie, wydłuż kręgosłup, wyciągnij się przez czubek głowy do nieba. Poczuj swój oddech głęboko, aż na kości krzyżowej. Zrób pięć głębszych, spokojniejszych oddechów. Wdech nosem, wydech przez lekko uchylone usta. Zamknij oczy i pomyśl o czymś bardzo przyjemnym, tak żeby uśmiech pojawił się na Twojej twarzy, a gdy otworzysz oczy świat wyda Ci się od razu bardziej przyjazny.

Zdjęcia: Agata Fryszak
Modelka: Agnieszka

DOŚTĘP DO ZAOPATRZENIA W ŚRODKI POMOCNICZE I PRZEDMIOTY ORTOPEDYCZNE WG DANYCH WOJEWÓDZKICH ODDZIAŁÓW NFZ - STAN NA 10.08.2013

Województwo	Pieluchy i pieluchomajtki		Worki stomijne		Aparaty słuchowe		Aparaty do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego (CPAP)		Przedmioty ortopedyczne z wyłączeniem wózków inwalidzkich		Wózki inwalidzkie	
	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących
Dolnośląskie	nb	-	nb	-	3 mies.	1 797 ☺	nb	-	nb	-	nb	-
Kujawsko-Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	- ☺	nb	- ☺	nb	-	nb	-
Lubelskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Lubuskie	nb	-	nb	-	nb	- ☺	nb	-	nb	-	nb	-
Łódzkie	nb	-	nb	-	do 3 mies.	170 ☹	nb	-	do 3 mies.	95 ☹	do 3 mies.	39 ☹
Małopolskie	nb	-	nb	-	3 mies.*	2 207 ☹	nb	-	nb	-	nb	-
Mazowieckie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Opolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Podkarpackie	nb	-	nb	-	nb	- ☺	nb	-	nb	- ☺	nb	- ☺
Podlaskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Śląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Świętokrzyskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Warmińsko-Mazurskie	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.
Wielkopolskie	nb	-	nb	-	30 dni ***	792 ☹	nb	-	nb	-	nb	-
Zachodniopomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-

nb - na bieżąco, bd - brak danych (oddział NFZ odmówił podania informacji), * dzieci - na bieżąco; ** dzieci, osoby czynne zawodowo - na bieżąco, *** oczekiwanie na zatwierdzenie zleceń związane z koniecznością weryfikacji wizyty pacjenta w poradni

☺ - poprawa sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu
☹ - pogorszenie sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu