

Pilates kontra NTM - cz.VI. Ćwiczenia

mgr Magdalena Potoczek,

Fizjoterapeuta/instruktor Pilates NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

Wbieżącym numerze Kwartalnika zapraszam Państwa do zapoznania się z kolejną porcją ćwiczeń wspomagających leczenie NTM. Tak jak w poprzednich seriach, ćwiczenia wykonujemy stosując się do zasad metody Josepha Pilatesa, choć nie są to klasyczne ćwiczenia tego systemu, ale ich różne modyfikacje. Tym razem kontynuujemy trening z dużą piłką rehabilitacyjną. Oprócz piłki będzie nam potrzebna drabinka lub kawałek wolnej ściany, o którą można się oprzeć oraz cienka mata. Nie zapominamy też o pozytywnym nastawieniu i zaangażowaniu w wykonywanie ćwiczeń.

Rozgrzewka

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Stań przodem do ściany lub drabinki (w lekkim oddaleniu) i oprzyj o nią ręce mniej więcej na wysokości ramion. Stopy rozstaw na szerokość bioder, ustaw miednicę w położeniu neutralnym.

Akcja:

Wykonuj na przemian wspięcia na palce i na pięty, aby pobudzić krążenie i przygotować się do części głównej treningu (zdj. 1a i 1b).



Pozycja wyjściowa i końcowa:

J. w.

Akcja:

Odrywaj raz prawą raz lewą nogę od podłogi zginając ją w kolanie. Staraj się utrzymywać równowagę (zdj. 2).



Pozycja wyjściowa i końcowa:

J. w.

Akcja:

Uginaj jednocześnie obie ręce w łokciach zbliżając klatkę piersiową do ściany. Zwróć szczególną uwagę na to, aby w tym ćwiczeniu zachować prosty kręgosłup.

Pozycja wyjściowa i końcowa:

J. w., lecz tym razem stań odrobinę bliżej ściany.

Akcja:

Wykonuj płynne, wolne i precyzyjne ruchy miednicą:

- w przód i tył,
- w prawo i lewo,
- okręgi w prawo i lewo,
- ósemki poziome.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Stań tyłem do ściany, pomiędzy plecami a ścianą umieść dużą piłkę gimnastyczną. Stopy ustaw na szerokość bioder i ugnij lekko kolana. Dłonie oprzyj na biodrach.



3a

Akcja:

Nabierz powietrza nosem, a z wydechem podwiń kość ogonową wykonując ruch miednicy w przód jednocześnie napinając mięśnie dna miednicy i krocza. Z kolejnym wdechem powróć do pozycji wyjściowej (zdj. 3a i 3b).



3b

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa i końcowa:

J. w., lecz tym razem ustaw nogi proste w kolanach i stopy lekko wysuń do przodu.

Akcja:

Zrób wdech nosem, z wydechem ustami przejdź do płytkiego przysiady, uginając delikatnie kolana. W tym ćwiczeniu kolana nie mogą przekroczyć linii palców stóp (jeżeli tak się dzieje należy ustawić stopy w jeszcze większym oddaleniu w pozycji wyjściowej). W tej pozycji wykonaj 3 zaciśnięcia mięśni dna miednicy i krocza wytrzymując skurcz przez ok. 2 sekundy (napięcie podczas wydechu, rozluźnienie podczas wdechu). Wyprostuj kolana i powróć do pozycji wyjściowej (zdj. 4a i 4b).



4a



4b

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Stań prawym bokiem do ściany. Między ścianą, a prawym

biodrem umieść dużą piłkę gimnastyczną. Unieś lekko prawą nogę (stoisz bokiem do ściany na lewej, dalszej nodze).



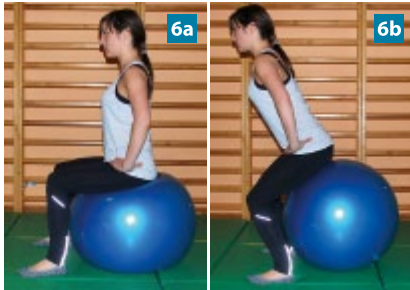
Akcja:

Zrób wdech nosem, a z wydechem ustami unieś prawe biodro rolując piłkę po ścianie ku górze. Z kolejnym wdechem powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz na lewą stronę (zdj. 5a i 5b).

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Usiądź na piłce. Stopy rozstaw odrobinę szerzej niż biodra, ręce oprzyj na biodrach.



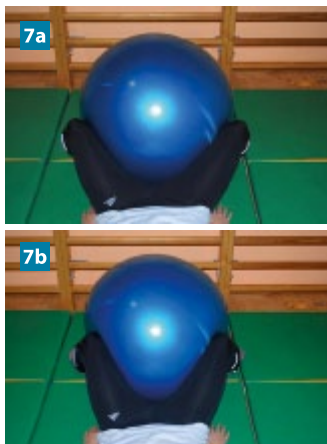
Akcja:

Unos się tak, jakbyś chciał wstać z piłki przychyłając lekko ciało do przodu. Pośladki nie odrywają się od piłki, cały czas zachowują z nią kontakt. W czasie unoszenia się napinaj mięśnie dna miednicy i krocza. Zachowaj proste plecy (to dobre ćwiczenia dla osób, które doświadczają epizodów nietrzymania moczu w czasie wstawania z krzesła). Ważne jest, aby w momencie podnoszenia się napiąć mięśnie. Należy podnosić się powoli, nigdy gwałtownym zrywem (zdj. 6a i 6b).

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach i umieść dużą piłkę pomiędzy kolanami i udami. Ręce wyciągnij wzdłuż ciała i ustaw neutralną miednicę. Myśl o wydłużaniu ciała od czubka głowy po kość ogonową.



Akcja:

Nabierz powietrza nosem, następnie robiąc długi wydech ustami ściskaj stopniowo piłkę umieszczoną między kolanami i udami i napinaj mięśnie dna miednicy. Napięcie powinno narastać powoli, stopniowo, a nie gwałtownie. Z kolejnym wdechem powoli i z kontrolą rozluźniaj uścisk i mięśnie (zdj. 7a i 7b).

Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach umieszczając dużą piłkę pomiędzy stopami a ścianą (zdj. 8). Zadbaj o dobre ustawienie ciała, tak jak w poprzednim ćwiczeniu.



Akcja:

Zrób wdech nosem, a z wydechem wciskaj stopy w piłkę, jednocześnie dociskając ją do ściany. W tym samym czasie napinaj mięśnie dna miednicy. Z kolejnym wdechem nosem, rozluźnij się.

Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa i końcowa:

J. w.

Akcja:

Nabierz powietrza nosem, z wydechem napieraj stopami na piłkę, tak jak w poprzednim ćwiczeniu, ale tym razem wykonaj dodatkowo ruch podwinięcia kości ogonowej i krzyżowej odrywając lekko miednicę od podłoża. W tym samym czasie napinaj też mięśnie dna miednicy. Z kolejnym wdechem nosem powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach z dużą piłką pod nogami (kąt zgięcia nóg około 90 stopni, piłka dotyka tylnej powierzchni ud). Ręce wyciągnij wzdłuż ciała i lekko do boku.



Akcja:

Zrób wdech nosem, a z wydechem ustami przechyl lekko nogi wraz z piłką w prawą stronę odrywając lewą połowę miednicy od podłoża i napinając w tym czasie mięśnie dna miednicy. Z wdechem powrót do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na lewą stronę. W czasie ruchu staraj się, aby Twoje łopatki i barki były cały czas przyklejone do podłoża (zdj. 9a i 9b).

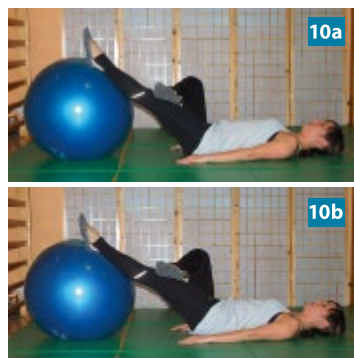
Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach opierając pięty o piłkę, następnie połącz prawą stopę na lewym kolanie i odchyl prawe kolano lekko do boku.

Akcja:

Zrób wdech nosem, a następnie z wydechem podwiń kość ogonową i krzyżową i oderwij lekko miednicę od podłoża napinając mięśnie dna miednicy. Z wdechem powróć do pozycji wyjściowej (zdj. 10a i 10b).



Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach z dużą piłką pod nogami w taki sposób, aby pięty oparte były na piłce, a nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok. 90 stopni. Ręce wyciągnij wzdłuż kręgosłupa i ustaw neutralną miednicę.



Akcja:

Nabierz powietrza nosem, z wydechem wciskaj delikatnie obie pięty w piłkę nie odrywając bioder od podłoża. W tym czasie staraj się też zaangażować mięśnie dna miednicy i krocza (zdj. 11).

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na lewym boku. Dużą piłkę umieść pod prawą, górną nogą, a lewą nogę ułóż przed piłką.



Akcja:

Zrób wdech nosem, z wydechem wciskaj wewnętrzną krawędź prawej stopy w piłkę angażując równocześnie mięśnie dna miednicy. Ćwiczenie powtórz na prawym boku (zdj. 12a i 12b).

Podsumowanie

Wykonaj najpierw rozgrzewkę, którą rozszerz o kilka ćwiczeń oddechowych zaprezentowanych w poprzednich numerach Kwartalnika NTM. Potem przejdź do części głównej treningu i wybierz 6 z powyższych ćwiczeń. Każde z nich powtórz 10 razy, pamiętając o płynności, precyzji i oddechu. Następnego dnia powtórz rozgrzewkę oraz wykonaj pozostałe 6 ćwiczeń z tej serii.

Pamiętaj, że przed rozpoczęciem treningu zawsze warto skontaktować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

DOŚTĘP DO ZAOPATRZENIA W WYROBY MEDYCZNE WYDAWANE NA ZLECENIE WG DANYCH WOJEWÓDZKICH ODDZIAŁÓW NFZ - STAN NA 5.11.2013

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	-	4 mies.	2 370 ☹️	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.	1 727 ☹️	nb	-	do 3 mies.	923 ☹️	do 3 mies.	343 ☹️
Małopolskie	nb	-	nb	-	nb	- ☺️	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 ***	754 ☺️	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