

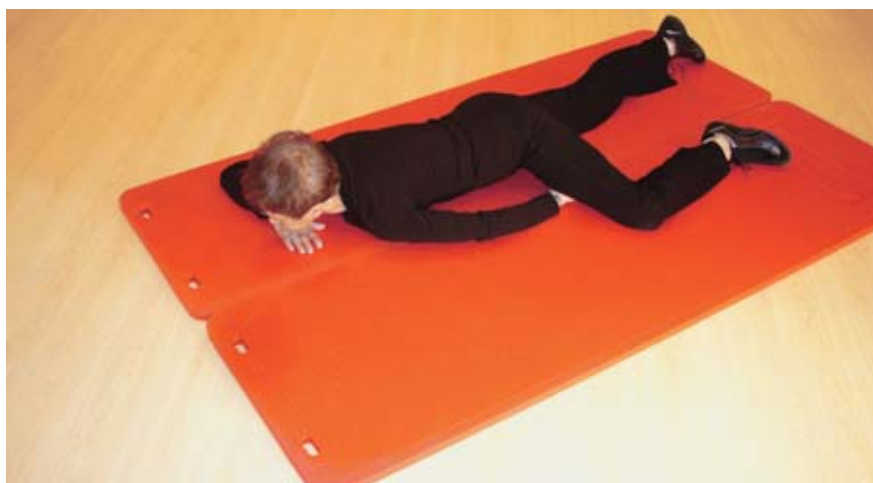
gę na różnicę w odczuciach napięcia i rozluźnienia tych konkretnych mięśni. Podczas ćwiczeń uczących „izolacji” mdm musisz być pewna, że twoje pośladki są rozluźnione. Te ćwiczenia ułatwią ocenę właściwego działania w późniejszych poczynaniach.

2. Usiądź na brzegu krzesła. Włóż dłonie między uda. Oddychaj spokojnie i ściskaj kolana przez kilka sekund. Skontroluj dłońmi napięcie mięśni przywodzących uda. Następnie rozchyl nieco uda i sprawdź ponownie stan napięcia (w rozchyleniu) tych samych mięśni. Powtarzaj to ćwiczenie, aż wyraźnie poczujesz różnicę (nie tylko dłońmi) napięcia i rozluźnienia tych silnych mięśni, które często w czasie ćwiczeń będą chciały zastąpić Ci pracę zwieraczy.

3. Połóż się na plecach z nogami wyprostowanymi i luźno rozchylonymi. Połóż dłonie na brzuchu i wykonaj ćwiczenie: weź wdech, a podczas wydechu wciągnij mięśniami brzucha pępek w stronę kręgosłupa. Sprawdź siłę napięcia tych mięśni. Podczas kolejnych oddechów powtarzaj ćwiczenie i porównuj napięcie i rozluźnienie swoich mięśni brzucha.

4. W leżeniu przodem, ugnij jedną nogę i odwiedź, podciągając ją nieco w stronę ramienia.

Oddychając swobodnie, utrzymaj przez kilka sekund nacisk ugiętą nogą na podłogę.



Następnie rozluźnij biodra i nogi. Powtarzając ćwiczenie kilkakrotnie (zmieniając nogę) postaraj się rozróżnić odczucia napięcia mięśni ugiętej nogi podczas nacisku i podczas jego braku (rozluźnienia). W tej pozycji jest to trudniejsze ze względu na wyraźne rozciągnięcie mięśni przywodzących udo. Jeśli poczujesz wyraźną różnicę, to znaczy, że możesz już przejść do wykonywania ćwiczeń I – V.

Ze względu na różnorodność odczuć i stopnia koordynacji psychofizycznej każdej z nas, kolejność doboru ćwiczeń i czasokres stosowania ich może być różny. Dlatego sugeruję, abyś po wstępnym przeanalizowaniu ćwiczeń I – V, skoncentrowała się na

ćwiczeniach 1 – 4 w celu wycucia pracy mięśni synergistycznych i w dalszej konsekwencji mogła eliminować ich pracę w ćwiczeniach I – V.

Musisz uzbroić się w cierpliwość i starać się opanować dokładnie poszczególne etapy. Da Ci to możliwość ćwiczenia mdm w różnych, codziennych sytuacjach oraz gwarancję sukcesu.

W następnym artykule przedstawię przykładowe ćwiczenia dla zaawansowanych oraz ćwiczenia, które moim zdaniem wspomagają utrzymanie doskonałej formy psychicznej i fizycznej każdej z nas.

ZDJĘCIA: MARIAN LISTKOWSKI

Ranking wojewódzkich oddziałów NFZ – organizacja zaopatrzenia w środki pomocnicze i przedmioty ortopedyczne

(kolejność w rankingu wg liczby mieszkańców przypadających na jeden punkt ewidencyjny)

	1. Liczba mieszkańców na 1 punkt ewidencyjny (w tys.)	2. Liczba punktów ewidencyjnych	3. Liczba mieszkańców (w tys.)	4. Liczba podmiotów realizujących wnioski	5. Czas podpisania umowy z podmiotami realizującymi wnioski	6. Okres oczekiwania na realizację wniosku na				
						a) AS	b) PM	c) PO	d) WS	e) CPAP
Lubuskie	50	20	1009	75	21 dni	nb*	nb	nb**	nb	nb
Opolskie	65	16	1038	78	do 7 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Małopolskie	143	23	3278	410	do 30 dni	nb	nb	nb	nb	7 dni
Podkarpackie	233	9	2098	164	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Podlaskie	239	5	1194	69	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Świętokrzyskie	255	5	1277	254	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Śląskie	259	18	4660	543	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Warmińsko-mazurskie	285	5	1426	105	do 30 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Łódzkie	512	5	2559	163	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Kujawsko-pomorskie	517	4	2066	79	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Lubelskie	542	4	2168	230	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Wielkopolskie	564	6	3386	232	14 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Dolnośląskie	720	4	2880	145	do 30 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Zachodniopomorskie	846	2	1693	110	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Mazowieckie	863	6	5176	236	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Pomorskie	2204	1	2204	118	do 21 dni	nb	nb	nb	nb	nb

AS – aparat słuchowy; PM – pieluchy i pieluchomajtki; PO – przedmioty ortopedyczne; WS – worki stomijne, CPAP – aparaty do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego; nb – na bieżąco, * dorośli – do 14 dni, ** indywidualne przedmioty pionizujące – 14 dni

Opr. K. Ciepela na podstawie danych z oddziałów NFZ