EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Program ćwiczeń ogólnych: poziom 1

Opisujemy tutaj poziom 1 programu ćwiczeń ogólnych, które pomogą podczas rehabilitacji.

Program ćwiczeń oparty na łagodnych ruchach pomaga zachować elastyczność. Pomoże także swobodniej się poruszać. Ćwiczenia można wykonywać w celu przywrócenia sprawności ruchowej po okresie leżenia w łóżku i braku możliwości poruszania się. Przed rozpoczęciem tego programu należy porozmawiać z lekarzem.

Te ćwiczenia nie stanowią pełnego programu fitness. Mają pomóc w wykorzystaniu niektórych dużych mięśni w organizmie pacjenta. Lekarz lub fizjoterapeuta może dostosować ćwiczenia do indywidualnych potrzeb.

Rady dotyczące ćwiczeń

- Należy ubrać się wygodnie. Ubrania nie powinny ograniczać ruchów. Można włożyć koszulę szpitalną, piżamę lub strój sportowy.

- W przypadku ćwiczeń wykonywanych w pozycji leżącej należy oprzeć głowę i ramiona na co najmniej jednej poduszce. Przyjmij wygodną pozycję.
- Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami. Wykonuj ćwiczenia, wydychając powietrze.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Wykonując ćwiczenia, licz głośno, aby utrzymać równomierny oddech.
- Przerwij wszelkie ćwiczenia, które powodują ból lub dyskomfort, i powiedz o tym fizjoterapeucie. Przejdź do innych ćwiczeń.

Ćwiczenia

Przesuwanie pięt

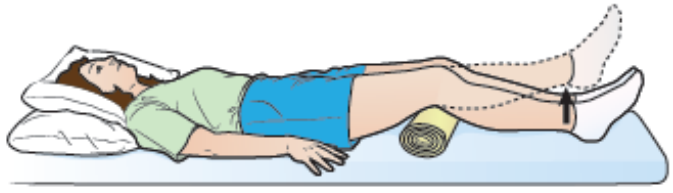
1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach. Włóż skarpetki, aby chronić pięty podczas tego ćwiczenia.
2. Ostrożnie przesuń piętę w kierunku pośladków na tyle, aby nie czuć dyskomfortu (patrz Rysunek 1).
3. Ostrożnie odsuwaj piętę od pośladków, aż kolano spocznie na łóżku.
4. Powtórz 10 razy.
5. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.



Rysunek 1. Przesuwanie pięt

Ćwiczenia mięśnia czworogłowego z wałkiem pod kolanem

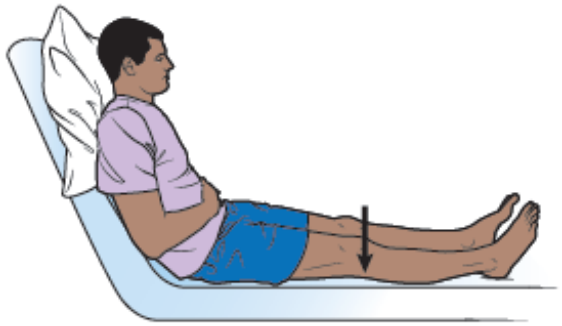
1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach.
2. Umieść zwinięty ręcznik lub poduszkę pod kolanami, tak aby kolana były nieznacznie zgięte.
3. Wyprostuj jedną nogę, unosząc piętę i dociskając tył kolana do ręcznika (patrz Rysunek 2).
4. Utrzymaj tę pozycję i odliczaj głośno do 5.
5. Ostrożnie opuść nogę.
6. Powtórz 10 razy.
7. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.



Rysunek 2. Ćwiczenia mięśnia czworogłowego z wałkiem pod kolanem

Serie ćwiczeń mięśni czworogłowych

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach.
2. Jak najbardziej wyprostuj nogi.
3. Dociśnij tył kolana do łóżka, napinając mięśnie górnej części uda (patrz Rysunek 3).
4. Utrzymaj tę pozycję i odliczaj głośno do 5.
5. Odpręż się. Powtórz 10 razy.
6. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.



Rysunek 3. Serie ćwiczeń mięśni czworogłowych

Serie ćwiczeń mięśni pośladkowych

Jeśli do uda masz przymocowany cewnik urologiczny, uważaj, aby nie ciągnąć go podczas ściskania pośladków.

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach.
2. Jak najbardziej wyprostuj nogi.

3. Ściśnij silnie pośladki (patrz Rysunek 4).
4. Utrzymaj tę pozycję i odliczaj głośno do 5.
5. Rozluźnij pośladki.
6. Powtórz 10 razy.



Rysunek 4. Serie ćwiczeń mięśni pośladkowych

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie odwodzące

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach.
2. Wyprostuj nogi jak najbardziej i trzymaj palce stóp skierowane ku sufitowi.
3. Odsuń jedną nogę (patrz Rysunek 5).
4. Utrzymaj tę pozycję i odliczaj głośno do 5.
5. Wróć do pozycji wyjściowej.
6. Powtórz 10 razy.
7. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.



Rysunek 5. Wzmacnianie mięśni odwodzących

Zmienione podnoszenie wyprostowanych nóg

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach.
2. Zegnij lewą nogę i połóż stopę płasko na łóżku (patrz Rysunek 6).
3. Trzymając prawą nogę wyprostowaną, unieś ją nad łóżko, aż kolana będą na równej wysokości (patrz Rysunek 7).
4. Powoli opuść prawą nogę na łóżko i rozluźnij ją.
5. Powtórz 10 razy.
6. Powtórz ćwiczenie, zmieniając nogę.



Rysunek 6. Zginanie nogi



Rysunek 7. Unoszenie nogi

Zginanie i wyprost łokci

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach.
2. Zegnij kolana i połóż stopy płasko na łóżku.
3. Trzymając dłonie skierowane w dół, wyciągnij ręce, aby dotknąć górnej części kolan (patrz Rysunek 8).
4. Odwróć dłonie na zewnątrz i dotknij ramion (patrz Rysunek 9).
5. Wyprostuj łokcie i oprzyj dłonie skierowane w dół, a ręce ułożone po bokach. Odpręż się.
6. Powtórz 10 razy.



Rysunek 8. Wyciąganie rąk



Rysunek 9. Dotykanie ramion

Wyciąganie rąk nad głowę

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach.
2. Rozpocznij, przyciskając ręce do boków. Unieś ręce do przodu i do góry nad głowę (patrz Rysunek 10).
3. Trzymaj ręce na poduszce, aby były blisko uszu (patrz Rysunek 11).
4. Utrzymaj tę pozycję i odliczaj głośno do 5.
5. Powoli unieś ręce do góry i ponownie ułóż je w pozycji wyjściowej.
6. Powtórz 10 razy.



Rysunek 10. Obie ręce ułożone po bokach



Rysunek 11.nbsp;Wyciąganie rąk nad głowę

Kręcenie i poruszanie stopami w kostkach w górę i w dół
Kręcenie stopami w kostkach

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach. To ćwiczenie można również wykonać na siedząco.
2. Obróć prawą stopę w kostce w prawo 10 razy (patrz Rysunek 12).
3. Obróć stopę w kostce w lewo 10 razy.
4. Powtórz to ćwiczenie, obracając lewą stopę w kostce.



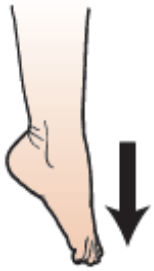
Rysunek 12. Kręcenie stopami w kostkach

Poruszanie stopami w kostkach w górę i w dół

1. Połóż się na plecach, opierając głowę i ramiona na poduszkach. To ćwiczenie można również wykonać na siedząco.
2. Skieruj palce stóp w stronę nosa (patrz Rysunek 13). Można także jednocześnie skierować palce obu stóp w stronę nosa.
3. Następnie skieruj je w stronę podłogi (patrz Rysunek 14).
4. Powtórz 10 razy.



Rysunek 13. Palce stóp skierowane w górę



Rysunek 14. Palce stóp skierowane w dół

Marsz w miejscu

1. Usiądź na krześle z podłokietnikami i połóż stopy płasko na podłodze.
2. Powoli unieś jedno kolano, nie odchylając się do tyłu (patrz Rysunek 15). Można zapobiec odchylaniu się górnej części ciała, przytrzymując się za podłokietniki.



Rysunek 15. Marsz w miejscu

3. Opuść nogę i oprzyj stopę na podłodze.
4. Powtórz 5 razy.
5. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.

Wykopy na siedząco

1. Usiądź na krześle. Trzymaj stopy płasko na podłodze.

2. Wykonaj wykop jedną stopą z podłogi, aż do wyprostu nogi przed sobą (patrz Rysunek 16).
3. Utrzymaj tę pozycję i odliczaj głośno do 5.
4. Opuść stopę na podłogę.
5. Powtórz 10 razy.
6. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.



Rysunek 16. Wykop w górę

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

General Exercise Program: Level 1 - Last updated on August 27, 2026
Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center