

Spis treści

Ból lędźwi	11
Uwypuklenie (protruzja) dysku	11
Przepuklina dysku	13
Stenoza kanału kręgowego	13
Objawy dyskopatii	14
Jak lekarz ustala rozpoznanie dyskopatii?	16
 Ćwiczenia w dyskopatii lędźwiowej	18
Ogólne zasady ćwiczeń przy dyskopatii	18
Pozycja wyjściowa	19
Zgięcia tułowia do przodu	23
Zgięcia tułowia do tyłu	26
Ćwiczenia na plecach	28
Ruchy tułowia skrętne i boczne	29
Dyskopatia prawostronna	30
Dyskopatia lewostronna	35
 Ćwiczenia ogólnousprawniające	40
Ćwiczenia ogólnousprawniające rąk i obręczy barkowej ...	41
Ćwiczenia ogólnousprawniające kończyn dolnych	43
Ćwiczenia ogólnousprawniające na stawy biodrowe oraz mięśnie uda i miednicy	44
Ćwiczenia ogólnousprawniające na stawy biodrowe i krzyżowo-biodrowe	46

Ćwiczenia ogólnousprawniające na kręgi szyjne i obręcz barkową	47
Ćwiczenia ogólnousprawniające na mięśnie brzucha	48
Domowa fizjoterapia.	49
Pozycje ułożeniowe.	49
Pozycja ułożeniowa rozluźniająca z kocem pod odcinkiem lędźwiowym.	50
Pozycja ułożeniowa z matą do jogi pod odcinkiem lędźwiowym.	51
Pozycja ułożeniowa ze zgiętymi kolanami	52
Pozycja ułożeniowa na piłce rehabilitacyjnej	53
Pozycja ułożeniowa na plecach z oparciem kończyn dolnych o krzesło	54
Pozycja ułożeniowa na plecach z oparciem jednej kończyny dolnej o krzesło	55
Pozycja ułożeniowa na plecach z oparciem kończyn dolnych o krzesło i zgięciem bocznym tułowia	56
Pozycja ułożeniowa na plecach z oparciem o piłkę rehabilitacyjną.	58
Pozycja ułożeniowa ze skrętem tułowia.	60
Pozycja ułożeniowa na siedząco z podparciem miednicy i uda	62
Ćwiczenia rozciągające kręgosłup (trakcje)	64
Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji ułożeniowej	65
Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na leżąco z dźwignią za kolana.	66
Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji na kolanach	67
Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na krześle	68
Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa przy biurku z oparciem na ręce	69

Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa przy biurku z oparciem o łokcie	70
Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa przy biurku	71
Trakcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na krześle z oparciem o taboret	72
Trakcja odcinka piersiowo-lędźwiowego kręgosłupa na stojąco z oparciem głowy	73
Ćwiczenia uwalniające nerwy rdzeniowe kręgosłupa	74
Skręt miednicy i tułowia na leżąco ze zgiętymi kolanami. . .	76
Skręt miednicy i tułowia na boku z poduszką pod miednicą	77
Skręt tułowia na krześle obrotowym	78
Skręt tułowia z podparciem miednicy i uda	79
Zgięcie boczne tułowia z oparciem o biurko	80
Skręt tułowia w pozycji na kolanach	81
Zgięcie tułowia do przodu na siedząco z podparciem miednicy i uda	82
Zgięcie boczne tułowia z podparciem miednicy i uda	83
Zgięcie tułowia do przodu na krześle z wyprostowaną kończyną dolną	84
Skręt tułowia na stojąco z oparciem nogi na krześle	85
Zgięcie tułowia do przodu w rotacji.	86
Ćwiczenia rozciągające mięśnie i ścięgna	87
Rozciąganie mięśni łydki	88
Rozciąganie mięśni goleni na stojąco z podparciem pięty . .	89
Rozciąganie mięśni uda	90
Rozciąganie mięśni grupy kulszowo-goleniowej	91
Rozciąganie mięśni miednicy	92
Rozciąganie tylnej grupy mięśni kończyny dolnej	93
Rozciąganie mięśni uda i mięśnia gruszkowatego	94
Rozciąganie mięśni grupy kulszowo-goleniowej z pomocą gumy rehabilitacyjnej	95

Rozciąganie mięśni łydki i ścięgna Achillesa	96
Rozciąganie mięśni uda z podparciem pod miednicę.....	97
Jak zapobiegać dyskopatii	98
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców w pozycji na kolanach (1)	106
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców w pozycji na kolanach (2)	108
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców w pozycji na kolanach (3)	110
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców w pozycji klęku podpartego.....	112
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pleców w pozycji na siedząco.....	113
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców i miednicy na leżąco.....	115
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców i kończyn dolnych z oparciem o biurko.....	116
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie pleców z oparciem o ścianę.....	117
Pozycja ułożeniowa ze zgiętymi kolanami	118