Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa 119

**Konspekt- Ćwiczenia bierne kończyn górnych i kończyn dolnych**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: Ćwiczenia bierne kończyn górnych i kończyn dolnych**

**Cele ogólne ćwiczeń biernych :**

 utrzymanie siły i zakresu ruchomości w stawach kończyn górnych i kończyn dolnych

**Cele szczegółowe ćwiczeń biernych :**

zapobiegają przykurczą i zesztywnieniom stawów

zapobiegają obrzękom zastoinowym

niedopuszczenie do zrostów w stawie

ułatwienie krążenia krwi i chłonki

zapobieganie odleżyną

zachowanie czucia proprioceptywnego i pamięci ruchowej

**Forma:** indywidualna

**Metoda:**

* ćwiczenia bierne wykonuje się 1-2 razy dziennie,
* wszystkie ruchy w ćwiczonym stawie powtarza się 20-30 razy w czasie jednego zabiegu lub 30-50 powtórzeń w 1 serii- ilość serii na dzień 3 dla jednego ruchu)
* wykonując ruchy w stawie trzeba odciągnąć od siebie kości tworzące staw, aby zmniejszyć nacisk i tarcie powierzchni stawowej o siebie
* stabilizacja odpowiedniego odcinka ma zapewnić wykonywanie ruchu tylko w obrębie mobilizowanego stawu, nie przemieszczanie go na inne sąsiadujące stawy
* ruch należy prowadzić w pełnym , biernym, fizjologicznym zakresie

**Przebieg zajęć**

**Ćwiczenie numer 1**

Odwiedzenie i przywodzenie w stawie biodrowym i ramiennym



**Ćwiczenie numer 2**

Trójzgięcie w stawie biodrowym, kolanowym i skokowym



**Ćwiczenie numer 3**

Rotacja



**Ćwiczenie numer 4**

Odwracanie i nawracanie stopy



**Ćwiczenie numer 5**

Zgięcie i wyprost w stawie ramiennym



**Ćwiczenie numer 6**

Zgięcie i wyprost w stawie łokciowym

