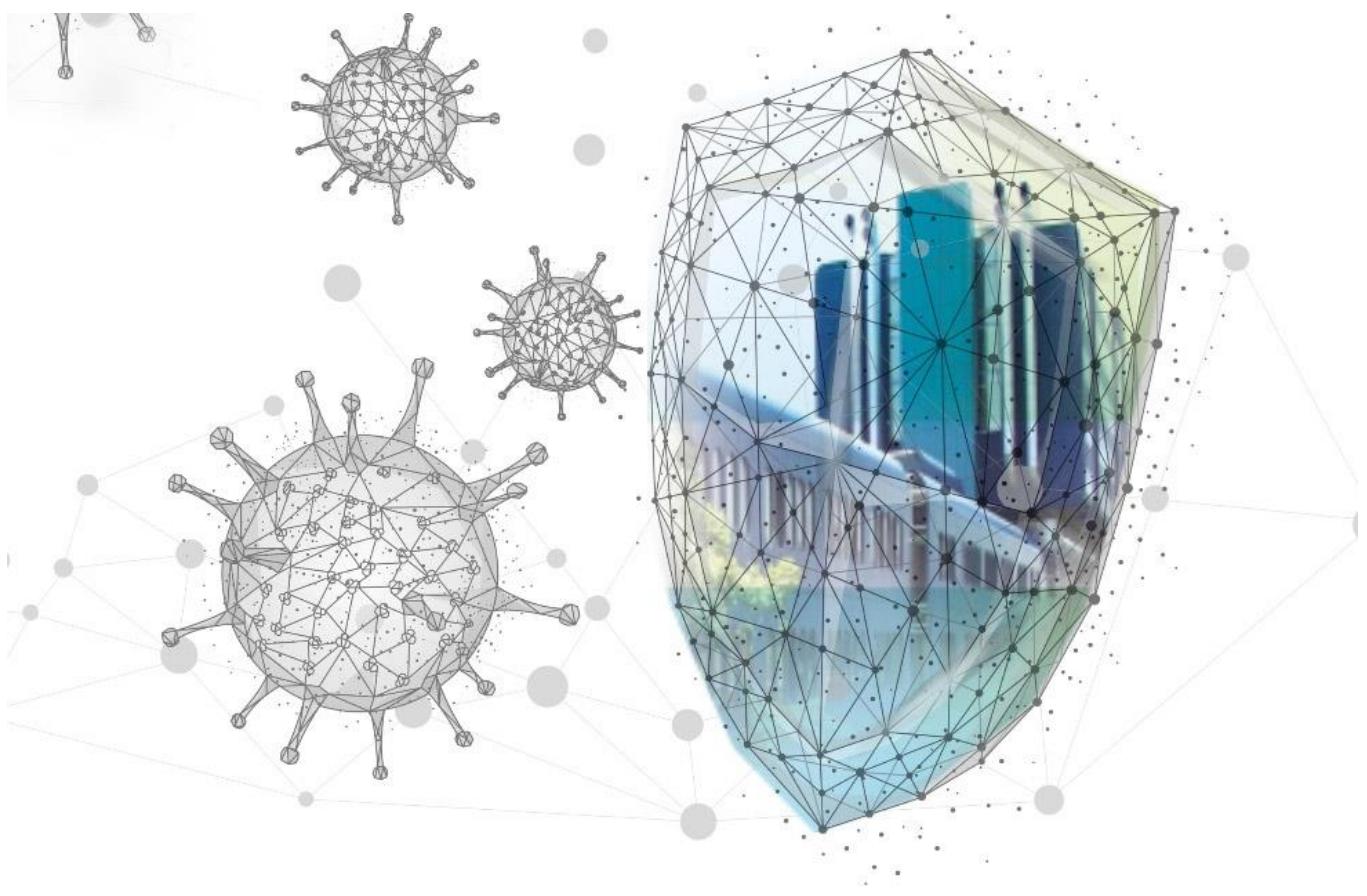


VJEŽBE REKONDICIONIRANJA ZA OSOBE OBOLJELE OD COVID-19



**Zavod za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s
reumatologijom
KB Dubrava**

VJEŽBE REKONDICIONIRANJA

VJEŽBE SNAŽENJA I BALANSA U POŠTEDNOM POLOŽAJU

Vježbe započinju u položaju na leđima, a nastavljaju se u sjedećem položaju (na krevetu). Svaka vježba se izvodi u nekoliko ponavljanja. Važan je odmor i hidracija između svake serije.

A) Terapijske vježbe u položaju na leđima

1. Vježbe za donje udove

Elastična traka se postavlja oko jednog stopala, uz lagani otpor trake izvodi se pokret savijanja koljena.



Elastična traka se postavi oko savijenih koljena, uz otpor trake zadatak je odmicati koljena. Zadržavanje u otporu iznosi 2-5 sekundi.



Lopta se postavi između savijenih koljena, a zadatak je koljenima pritisnuti loptu i zadržati otpor 2-5 sekundi.



2. Vježbe za trup

Savijenih koljena izvodi se vježba podizanja zdjelice od podloge uz zadržavanje položaja 2-5 sekundi.



Savijenih koljena i savijenih podlaktica, laktovima se odgurnuti o podlogu (krevet) te napeti mišiće leđa.



3. Vježbe za gornje udove

Ruke su opuštene na podlozi. Saviti laktove i kontrahirati (napeti) mišiće nadlaktice u svrhu jačanja istih.



Ruke su položene uz tijelo, a vježba se izvodi podizanjem zadanog rekvizita (lopta/štap) iznad razine glave.



Ruke su ispružene u laktovima i položene ispred lica, a vježba se izvodi tako da se ruke šire u stranu uz savijanje laktova pod 90° na kraju vježbe.



B) Terapijske vježbe u sjedećem položaju

1. Vježbe za donje udove

Zadatak je podignuti se na prste stopala i zadržati 2-5 s.



Ispružiti koljeno jedne noge, zategnuti stopalo te zadržati položaj uz zatezanje (kontrakciju) mišića natkoljenice i potkoljenice.



Uz otpor dlanova zadatak vježbe je širiti koljena u stranu.



Između koljena postavlja se lopta (ili dlanovi) koja se zadržava zatezanjem (kontrakcijom) unutrašnjih mišića natkoljenice.



2. Vježbe za trup

Sjesti na rub stolca, ispreplesti prste šaka i podizati ruke iznad glave otvarajući prsni koš. Vraćajući se u početni položaj, ruke se spuštaju i lagano se trup približava naslonu stolca.



Ruke su opuštene uz tijelo te se izvodi vježba savijanja trupa u jednu stranu, potom u drugu stranu.



Položaj ruku u obliku slova „U“ te se izvodi vježba rotacije trupa, prvo u jednu stranu, potom u drugu stranu.



3. Vježbe za gornje udove

Ruke se iz opuštenog položaja pored tijela šire u stranu te potom spajaju dlanovima iznad glave.



Uz opterećenje u rukama zadatak je saviti laktove usmjeravajući ih čim više iza leđa, potom ispružiti laktove.



Ruke su odmaknute od tijela pod 90° , izvodi se vježba rotacije u ramenima radeći nekoliko malih krugova u nizu.



Držeći manju loptu ispred lica (savijenih ili ispruženih laktova) zadatak je pritisnuti loptu, zadržati 2-5 s te potom opustiti.



VJEŽBE REKONDICIONIRANJA

Svaka vježba se izvodi u nekoliko ponavljanja osobito pazeći na zaduhu. Važan je odmor i hidracija između svake serije ponavljanja.

A) Terapijske vježbe u položaju na leđima

Program započinje uz rekvizite (lopta i elastična traka lakšeg opterećenja), kasnije s utezima i težim opterećenjima.

1. Vježbe za donje udove:

Elastična traka se postavlja oko jednog stopala, uz lagani otpor trake izvodi se pokret savijanja koljena.



Elastična traka oko savijenih koljena, zadatak je širiti koljena u stranu. Otpor mogu davati i dlanovi na vanjskoj strani koljena. Zadržati pokret 2-5 s.



Lopta se postavi između savijenih koljena, zadatak je koljenima pritisnuti loptu i zadržati u otporu tijekom 2-5 s.



2. Vježbe za trup:

Savijenih koljena izvodi se vježba podizanja zdjelice od podloge. Zadržati u kontrakciji 2-5 s.



Savijenih koljena izvodi se vježba savijanja trupa (odižu se glava i lopatice od podloge) oslanjajući dlanove na koljena i zadržavanje kontrakcije 2-5 s.



2. Vježbe za gornje udove:

Ruke su opuštenе na podlozi. Saviti laktove i napeti mišiće nadlaktice u svrhu jačanja istih.



Ruke su položene uz tijelo, zadatak je podignuti rekvizit (lopta/ utezi) iznad razine glave.



Ruke su ispružene ispred lica, u rukama je elastična traka. Zadatak je rastegnuti traku tako da se ruke šire u stranu, a laktovi saviju pod 90° .



B) Terapijske vježbe u sjedećem položaju

1) Vježbe za donje udove

Zadatak je podignuti se na prste i zadržavati položaj 5s, potom relaksacija.



Ispružiti koljeno jedne noge, zategnuti stopalo te zadržati položaj uz zatezanje mišića natkoljenice i potkoljenice 2-5 s.



Uz elastičnu traku oko koljena (ili otpor dlanovima) odmiču se koljena.



Između koljena postavlja se lopta (ili dlanovi) koja se zadržava zatezanjem unutrašnjih mišića natkoljenica 2-5 s.



Naizmjence se izvode pokreti savijanja u kukovima, stupajući u mjestu. Vježba se radi 10s potom odmor, hidracija. Ponoviti 5 serija.



2. Vježbe za trup

Sjesti na rub stolca, ispreplesti prste šaka i podići ruke iznad glave otvarajući prsni koš.

Vraćajući se u početni položaj ruke se spuštaju na koljena, a trup približava naslonu stolca.



Dlanovi se naslanjaju na zatiljak. Izvodi se vježba spajanja laka i suprotnog koljena.



Ruke su opuštene uz tijelo, zadatak je saviti trup u jednu stranu, potom u drugu.



Položaj ruku u obliku slova "U" , izvodi se vježba rotacije trupa, prvo u jednu stranu, potom u drugu stranu.



3. Vježbe za gornje udove

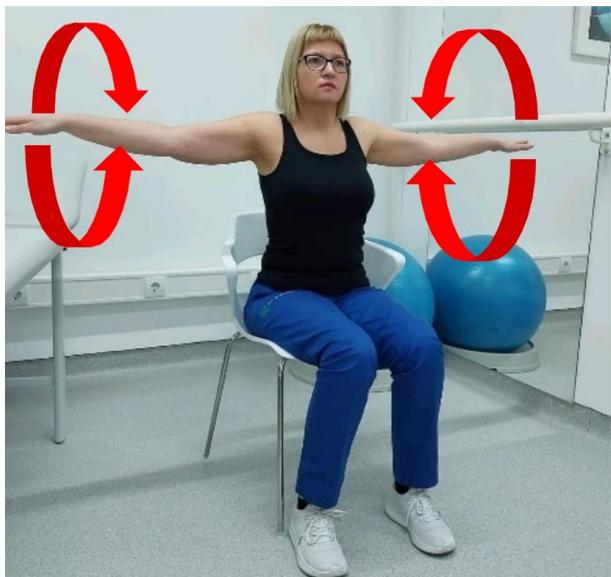
Ruke se iz opuštenog položaja pored tijela šire u stranu te potom spajaju dlanovima iznad glave.



Uz opterećenje u rukama zadatak je saviti laktove usmjeravajući ih čim više sebi iza leđa, potom ispružiti laktove.



Ruke položene u stranu pod 90° , izvodi vježbu rotacije u ramenu radeći nekoliko malih krugova u nizu.



Držeći manju loptu ispred lica (savijenih ili ispruženih laktova) zadatak je pritisnuti loptu, zadržati 2-5s te opustiti.



Držeći manju loptu ispred lica (savijenih ili ispruženih laktova) zadatak je lagano pokušati rastegnuti loptu i zadržati 5s.



C) Terapijske vježbe u stojećem položaju

Vježba započinje stupajući u mjestu laganim koracima 10 s. Odmor. Ponoviti 5 serija.



Stupajući u mjestu, istovremeno izvoditi neke od navedenih vježbi:

Podizati loptu iznad razine glave.



Rastezati elastičnu traku ispred lica.



Širiti ruke pod 90°.



Savijati laktove.



Uz rekvizite lopta /elastična traka/ utezi, izvoditi iduće vježbe :

Savijanje laktova.



Odmicanje ruku u stranu.



Rotacije trupa.



Savijanje koljena.



Iskorak.



Polu-čučanj.



Savijanje trupa.



Savladavanje hoda po stubama.



U izradi uputa za bolesnike sudjelovali su: respiratorni fizioterapeut Marina Deucht, mag.physioth., Marina Mijić, dipl. physioth., doc.prim.dr.sc.Dubravka Bobek,dr.med. dr.Lucijana Mijačika, Mara Šimić, bacc.physioth,glavni fizioterapeut, Ana Štimac, bacc.physioth, Melita Mučnjak, bacc.physioth.

Recenzija: doc.prim.dr.sc.Dubravka Bobek,dr.med., pročelnica Zavoda za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom, KB Dubrava.

Upute su izrađene u Zavodu za fizikalnu i rehabilitacijsku medicinu s reumatologijom, KB Dubrava.