

# ĆWICZENIA

## dla osób cierpiących na BÓL NEUROPATYCZNY

opracowanie merytoryczne:

mgr spec. Adam Rajski, fizjoterapeuta



PL-Gen-Preg-01425

# ĆWICZENIA dla osób cierpiących na BÓL NEUROPATYCZNY

Odpowiednio dobrane i regularnie wykonywane ćwiczenia stanowią ważne uzupełnienie leczenia bólu neuropatycznego – poprawiają krążenie, zwiększają zakresy ruchu i siłę mięśniową, zmniejszają napięcie mięśniowe i sztywność, a przy tym poprawiają ogólną sprawność i samopoczucie.

## Rozciąganie ścięgien podkolanowych

1. Usiądź na brzegu stabilnego krzesła.
2. Jedną nogę wyprostuj przed sobą, tak aby stopa była skierowana palcami do góry. Drugą nogę ugnij w kolanie, a stopę postaw płasko na podłodze.
3. Powoli pochyl tułów do przodu z wyprostowanymi plecami do momentu, aż poczujesz delikatne rozciąganie z tyłu wyprostowanej nogi.
4. Utrzymaj pozycję 15–20 sekund i wykonaj ćwiczenia na drugą nogę.



**KĄŻDE  
ĆWICZENIE  
WYKONAJ  
3 x NA KAŻDĄ  
NOGĘ /  
2 x DZIENNIE**

## Rozciąganie łydek

1. Stań prosto naprzeciwko ściany.
2. Zrób duży krok do przodu jedną nogą. Drugą nogę ustaw daleko za sobą, kierując palce stopy lekko do wewnątrz.
3. Powoli ugnij kolano nogi z przodu i pochyl się w kierunku ściany, trzymając piętę nogi z tyłu na podłodze, aż poczujesz rozciąganie mięśni łydki tylnej nogi.
4. Utrzymaj pozycję 15–20 sekund i wykonaj ćwiczenia na drugą nogę.



**Podczas  
wykonywania  
ćwiczeń...**

- ✚ noś wygodny strój i stabilne, sportowe obuwie
- ✚ utrzymuj prawidłową postawę – plecy wyprostowane, głowa i wzrok skierowane na wprost
- ✚ oddychaj spokojnie, nie wstrzymuj oddechu

*W przypadku pojawienia się niepokojących objawów – przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.*



## Ćwiczenia poprawiające zakres ruchu

Wykonaj krótką serię ćwiczeń, siedząc na krześle. Każde ćwiczenie najpierw wykonaj jedną nogą, a potem drugą:

1. Poruszaj stopą w górę i w dół (tzw. „pompowanie” stopą).
2. Wykonuj krążenia stopą – najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, potem w przeciwną stronę.
3. Możesz nieznacznie zwiększyć obciążenie stóp, wykonując naprzemiennie unoszenie palców i pięt: unieś palce stóp jak najwyżej, następnie opuść je na podłogę, jednocześnie unosząc pięty.
4. Unieś wyprostowaną w kolanie nogę, a następnie opuść ją na podłogę.

**10-20 × NA KAŻDĄ NOGĘ**



**10-15 × NA KAŻDĄ NOGĘ / 2 × DZIENNIE**

## Przysiady na krześle

1. Usiądź na stabilnym krześle z podłokietnikami. Stopy ustaw w rozkroku – jedna stopa przy podstawie krzesła, druga nieco z przodu i lekko na bok.
2. Powoli przenieś ciężar ciała do przodu, aż nogi przejmą jego ciężar.
3. Powoli wyprostuj nogi, przechodząc do pozycji stojącej.
4. Aby usiąść, powoli cofaj biodra w kierunku krzesła.
5. Dotknij krzesła biodrami i ponownie wstań do kolejnego powtórzenia. Wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.

## Zgięcie biodra

1. Stań prosto. W zależności od potrzeby przytrzymaj się stołu lub krzesła – jedną ręką albo jednym palcem – lub nie trzymaj się wcale. Jeśli czujesz się na siłach, możesz wykonać ćwiczenie z zamkniętymi oczami.
2. Powoli zegnij jedno kolano w kierunku klatki piersiowej, nie pochylając tułowia ani bioder.
3. Utrzymaj pozycję 5-10 sekund, następnie powoli opuść nogę do podłogi. Powtórz drugą nogą.

**2 × NA KAŻDĄ NOGĘ / 2 × DZIENNIE**

