

ĆWICZENIA DLA OSÓB CHORUJĄCYCH NA ŁUSZCZYCOWE ZAPALENIE STAWÓW (ŁZS)

Łuszczycowe zapalenie stawów jest chorobą zapalną stawów występującą u chorych na łuszczycę. Ma ona zmienny przebieg, z okresami zaostrzeń i remisji. Wyróżnia się kilka postaci choroby, m. in.:



obwodową, gdzie występuje niesymetryczne zapalenie jednego lub większej liczby stawów obwodowych. Najczęściej są to stawy palców rąk, kolanowe, skokowe, łokciowe. Zmiany zapalne stawów palców rąk mogą prowadzić nawet do ich skrócenia. Charakterystyczne jest również zapalenie przyczepów ścięgniowych.



osiową, gdzie dochodzi do zapalenia stawów kręgosłupa i stawów krzyżowo-biodrowych.

W leczeniu łuszczycowego zapalenia stawów bardzo dużą rolę odgrywają ćwiczenia, które mają za zadanie poprawić zakres ruchu w stawach, zwiększyć ich elastyczność i siłę mięśniową.

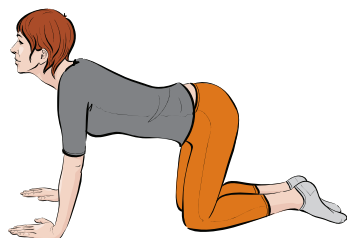
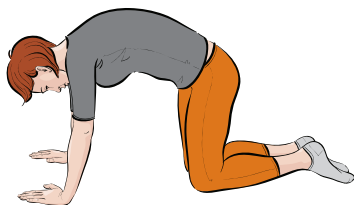
**Poprzez regularne ćwiczenia
możesz sobie pomóc
i lepiej funkcjonować
w życiu codziennym.**



ĆWICZENIA KRĘGOSŁUPA PIERSIOWEGO I LĘDŹWIOWEGO

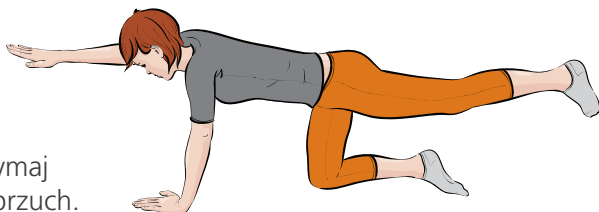
Ćwiczenie 1

- W klęku podpartym schowaj głowę między ramiona i unieś odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa maksymalnie go rozciągając. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.
- Następnie unieś głowę do góry opuszczając kręgosłup piersiowy i lędźwiowy maksymalnie w dół. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy.



Ćwiczenie 2

- W klęku podpartym kolana ustaw na szerokość bioder, a dłonie na szerokość barków. Wzrok skieruj na podłogę, trzymaj prosto głowę, lekko wciągnij brzuch.
- Unieś przed siebie prawą rękę do wysokości barku, po przekątnej unieś jednocześnie lewą nogę do wysokości biodra. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund i zmień rękę i nogę.
- Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą stronę



ĆWICZENIA STAWÓW BIODROWYCH I KOLANOWYCH

Ćwiczenie 1

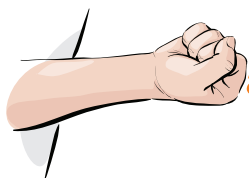
- Połóż się na plecach na macie do ćwiczeń z nogami wyprostowanymi.
- Następnie przyciągnij prawe kolano do klatki piersiowej i przytrzymaj przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.
- Przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej i przytrzymaj przez 5 sekund.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy.



ĆWICZENIA RĘKI I NADGARSTKA

Ćwiczenie 1

- Usiądź wygodnie na krześle z oparciem.
- Rękę połóż na stole i ćwicz zaciskanie i otwieranie pięści. Ćwiczenie możesz wykonywać z małą piłką w celu uzyskania dodatkowego oporu.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy na każdą stronę.



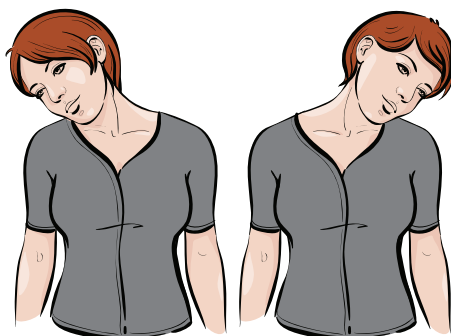
Ćwiczenie 2

- Usiądź wygodnie na krześle z oparciem.
- Prawą rękę połóż na stole tak, aby dłoń była poza stołem. Lewą ręką stabilizuj przedramię.
- Ćwicz zginanie dłoni z jednoczesnym zaciskaniem w pięść, następnie prostuj nadgarstek z jednoczesnym otwarciem dłoni.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy na każdą stronę.



ĆWICZENIE KRĘGOSŁUPA SZYJNEGO

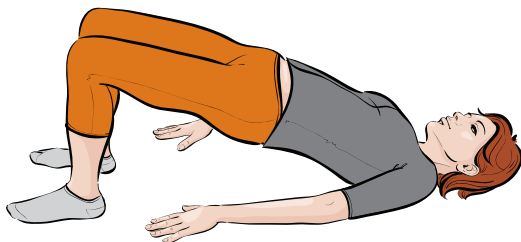
- Usiądź wygodnie na krześle z oparciem. Głowę trzymaj prosto i patrz przed siebie.
- Odchyl głowę w prawą stronę starając się dotknąć uchem do barku. Przytrzymaj pozycję przez 3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ruch w drugą stronę. Ruch powinien być wolny i płynny.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy.



Ćwiczenia stawów biodrowych i kolanowych, cd.

Ćwiczenie 2

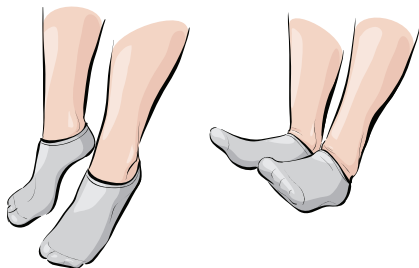
- Połóż się na plecach na macie do ćwiczeń. Nogi ugnij w kolanach tak, aby stopy były oparte o podłoże.
- Następnie unieś miednicę tak, aby kolana, biodra i barki tworzyły prostą linię. Przytrzymaj pozycję przez około 5 sekund.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy.



ĆWICZENIA STÓP

Ćwiczenie 1

- Usiądź na krześle, wyprostuj plecy i połóż ręce na udach. Stopy postaw na podłodze.
- Wykonaj ruch wspięcia się na palce, utrzymaj pozycję przez 5 sekund i opuść stopy. Następnie wykonaj ruch unoszenia stopy z oparciem na piętach, utrzymaj pozycję przez 5 sekund i opuść stopy.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy.



Ćwiczenie 2

- Połóż się na plecach na macie do ćwiczeń z wyprostowanymi nogami.
- Pięty oprzyj o podłoże, następnie wykonuj ruchy naprzemiennego zginania i prostowania stóp. Staraj się, aby palce były wyprostowane.
- Powtórz ćwiczenie w dwóch seriach po 10 razy.

