

Szanowni Państwo, poniższy tygodniowy zestaw ćwiczeń jest tymczasowy i służy jedynie utrzymaniu efektów prowadzonej przez nas wcześniej terapii. Ze względu na indywidualny charakter zaburzenia u Państwa dziecka oraz jego dynamiczny przebieg program ten nie może być traktowany jako docelowy.

Michał Panush

Ćwiczenia wykonywać 3 razy w tygodniu.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione przodem do siebie w pozycji siedzącej na piłce. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka znajduje się pomiędzy jego udami. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyt: Obiema rękami za biodra dziecka. Dziecko należy lekko docisnąć do podłoża w tej pozycji.

Ruch: Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione przodem do siebie w pozycji siedzącej na piłce. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka znajduje się pomiędzy jego udami. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyt: Obiema rękami za biodra dziecka. Dziecko należy lekko docisnąć do podłoża w tej pozycji.

Ruch: Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w prawo do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej. Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w lewo do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione tyłem do siebie w pozycji stojącej przodem do piłki. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka ułożona jest pomiędzy jego udami na podłożu, przed dzieckiem. Plecy dziecka wyprostowane. Kończyny dolne (nogi) są wyprostowane w biodrach i kolanach, obie całe stopy oparte o podłoże, obie całe dłonie dziecka oparte na piłce.

Chwyt: Obiema rękami za kolana od przodu. Kolana oparte o piłkę. Głowa Terapeuty lekko podtrzymuje pupę dziecka, tak aby pozycja była wyprostowana. Terapeuta swoją klatką piersiową lekko dociska dziecko do piłki.

Ruch: Pochylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż palce u stóp oderwą się od podłoża, utrzymanie pozycji maksymalnego odchylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione tyłem do siebie w pozycji stojącej przodem do piłki. Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka ułożona jest pomiędzy jego udami na podłożu, przed dzieckiem. Plecy dziecka wyprostowane. Kończyna dolna prawa (noga) jest wyprostowana w biodrach i kolanach, całą stopą oparta o podłoże, obie całe dłonie dziecka oparte na piłce. Kończyna dolna lewa (noga) znajduje się w zgięciu pod klatką piersiową dziecka, a kolanem i podudziem jest oparta na piłce.

Chwyt: Jedną ręką za kolano od przodu na nodze wyprostowanej, kolana tej nogi oparte jest o piłkę; drugą ręką za kolano lekko dociska nogę zgiętą do piłki. Głowa Terapeuty lekko podtrzymuje pupę dziecka, tak aby pozycja była wyprostowana. Terapeuta swoją klatką piersiową lekko dociska dziecko do piłki.

Ruch: Pochylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż palce u stóp oderwą się od podłoża, utrzymanie pozycji maksymalnego odchylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi: Zmiana nóg i powtórzyć ćwiczenie jak wyżej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń