

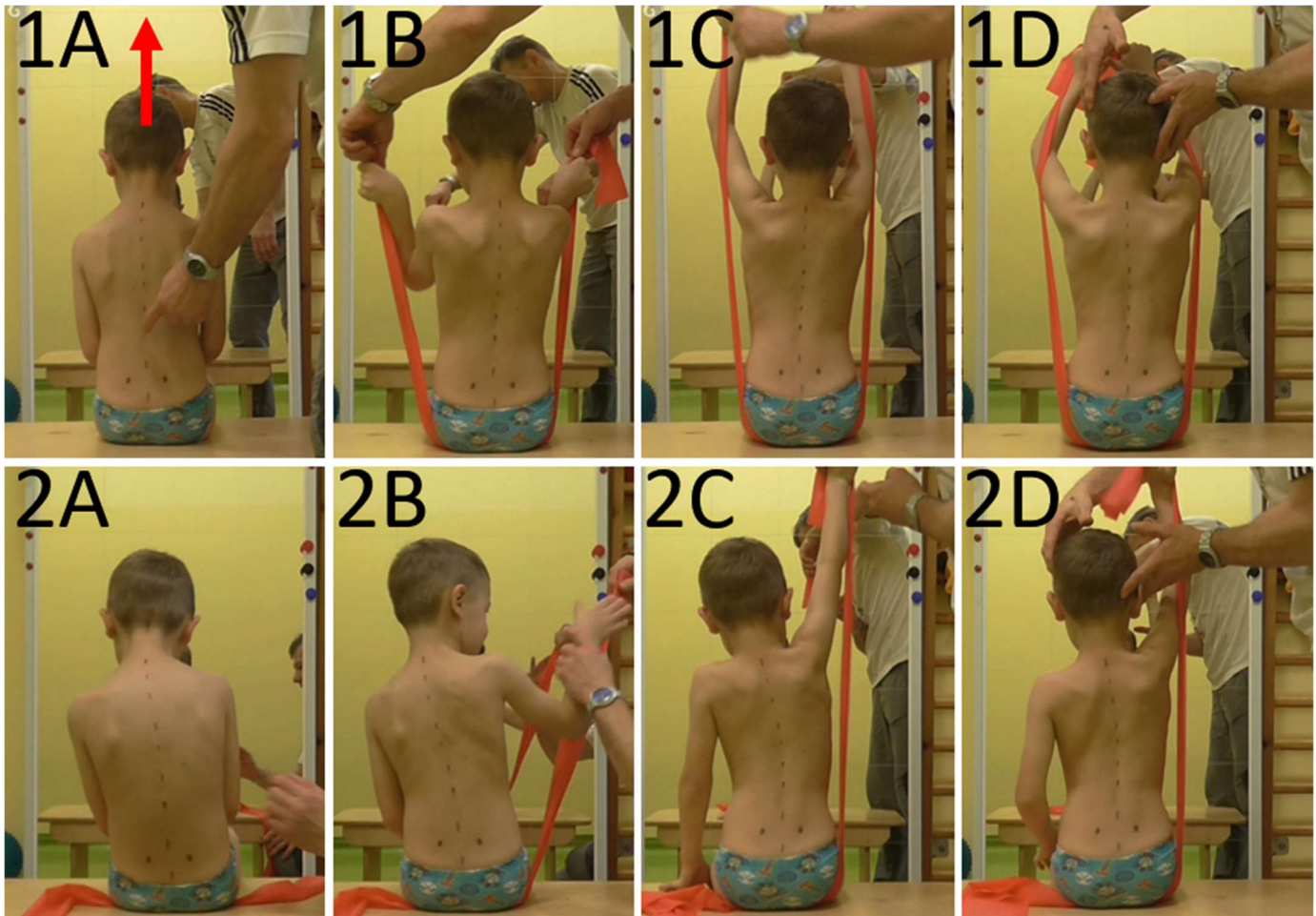


Typ postawy:



**Symetryczne i asymetryczne ćwiczenia hiperkorekcyjne
dla dziecka z lewostronną, jednołukową skoliozą piersiowo-lędźwiową
w pozycji siedzącej**

Ćw 1. Symetryczne i asymetryczne ćwiczenie hiperkorekcyjne w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy



Pozycja wyjściowa:

(1A,2A) Siad na krześle/ławce przed lustrem ze stopami płasko opartymi na podłożu. Pod pośladkami znajduje się środek elastycznej taśmy typu TheraBand

(2B) Rodzic podaje dziecku symetrycznie, lekko naciągnięte końcówki taśmy

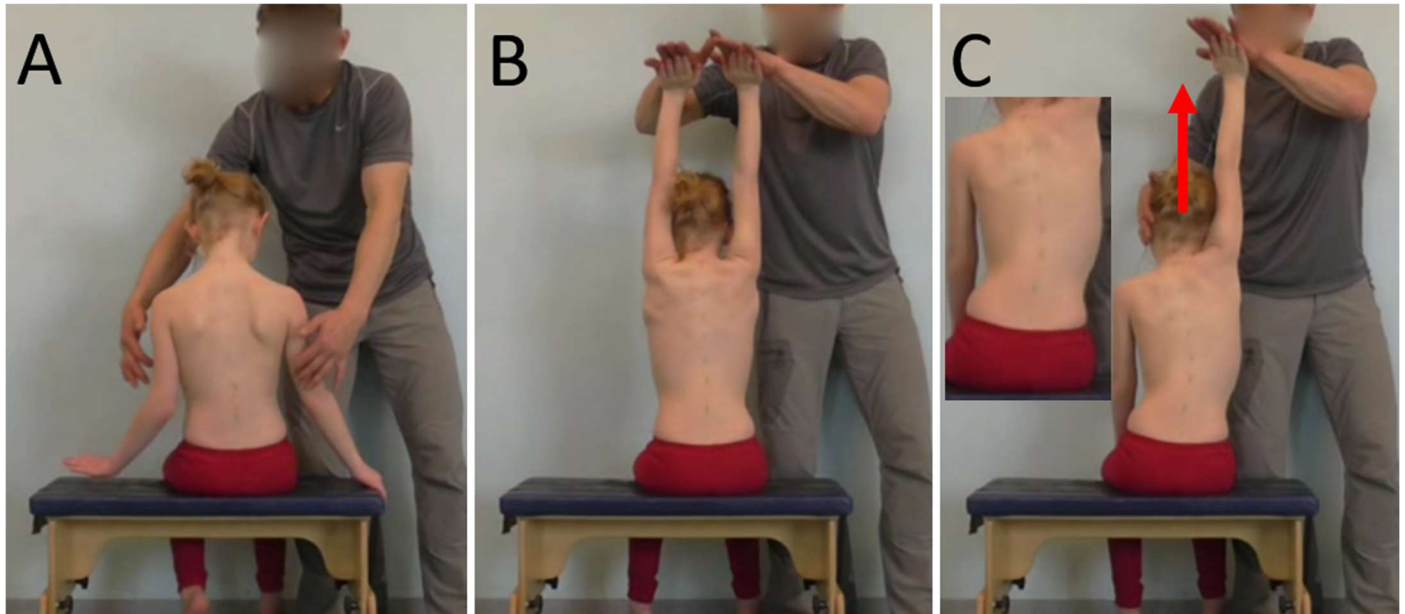
Ruch: (3C) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę powoli unosi ręce ponad głowę naciągając taśmę i utrzymuje pozycję przez ok 7-10 sekund.

(2B, 2C, 2D) Po opuszczeniu rąk dziecko chwyta prawą ręką końcówkę taśmy i następnie jedną rękę wypycha taśmę ponad głowę

Uwagi: - głowa nie powinna być pochylona do boku lecz wyprostowana

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Symetryczne i asymetryczne ćwiczenie hiperkorekcyjne w pozycji siedzącej bez taśmy



Pozycja wyjściowa:

(A,) Siad na krześle/ławce ze stopami płasko opartymi na podłożu

Ruch:

(B) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę powoli unosi ręce ponad głowę i przykłada swoje dłonie do dłoni rodzica. Rodzic mówi: „Zobaczmy kto jest silniejszy? Ty czy ja?” i nieznacznie pcha dłonie dziecka w dół przez ok 7-10 sekund.

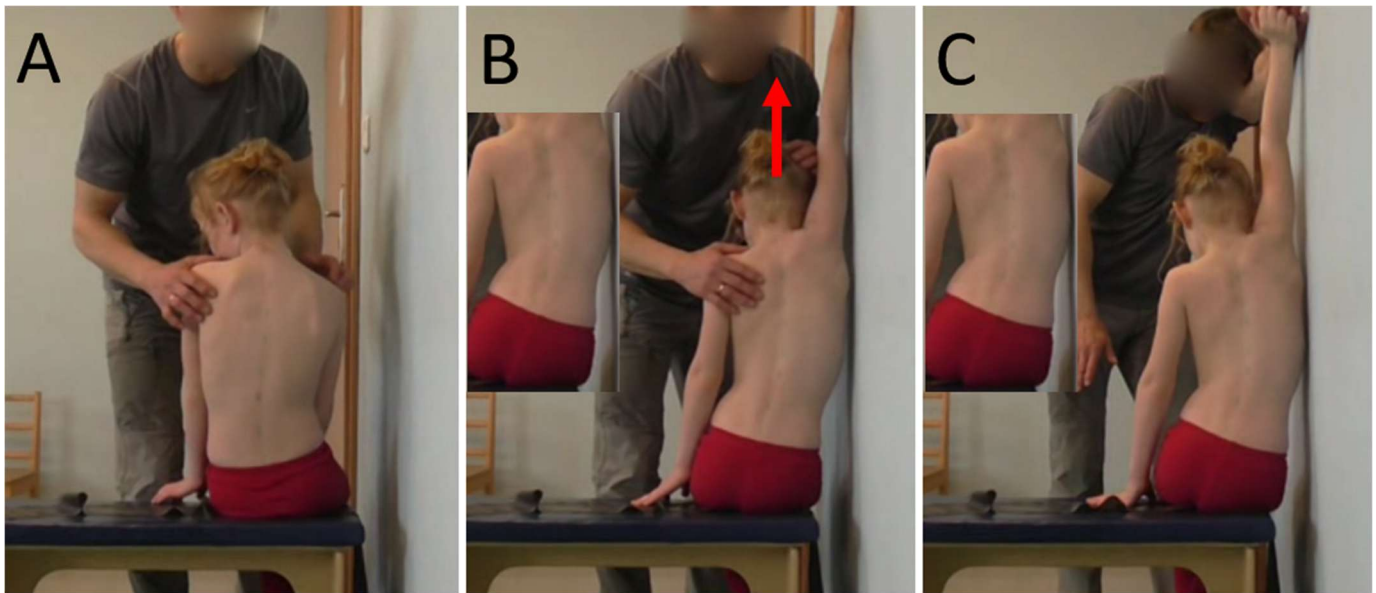
(C) Następnie rodzic zwalnia lewą rękę dziecka, które teraz wypycha w górę tylko rękę prawą. Pozycja utrzymywana jest przez kolejne ok 7-10 sekund.

Uwagi:

- głowa nie powinna być pochylona do boku lecz wyprostowana; jeśli jest taka potrzeba to rodzic kontroluje proste ustawienie głowy swoją ręką (C)

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Asymetryczne ćwiczenie hiperkorekcyjne w pozycji siedzącej bez taśmy



Pozycja wyjściowa:

(A,) Siad na krześle/ławce ze stopami płasko opartymi na podłożu prawym bokiem do ściany

Ruch:

(B) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę powoli unosi prawą rękę ponad głowę starając się całą jej powierzchnię oprzeć o ścianę

(C) Rodzic przykładą swoją dłoń do dłoni dziecka mówi: „Zobaczmy kto jest silniejszy? Ty czy ja?” i nieznacznie pcha dłoń dziecka w dół przez ok 7-10 sekund.

(C) Następnie rodzic zwalnia lewą rękę dziecka, które teraz wypycha w górę tylko rękę prawą. Pozycja utrzymywana jest

Uwagi:

- głowa nie powinna być pochylona do boku lecz wyprostowana; jeśli jest taka potrzeba to rodzic kontroluje proste ustawienie głowy swoją ręką (C)

uwagi i spostrzeżenia rodzica: