

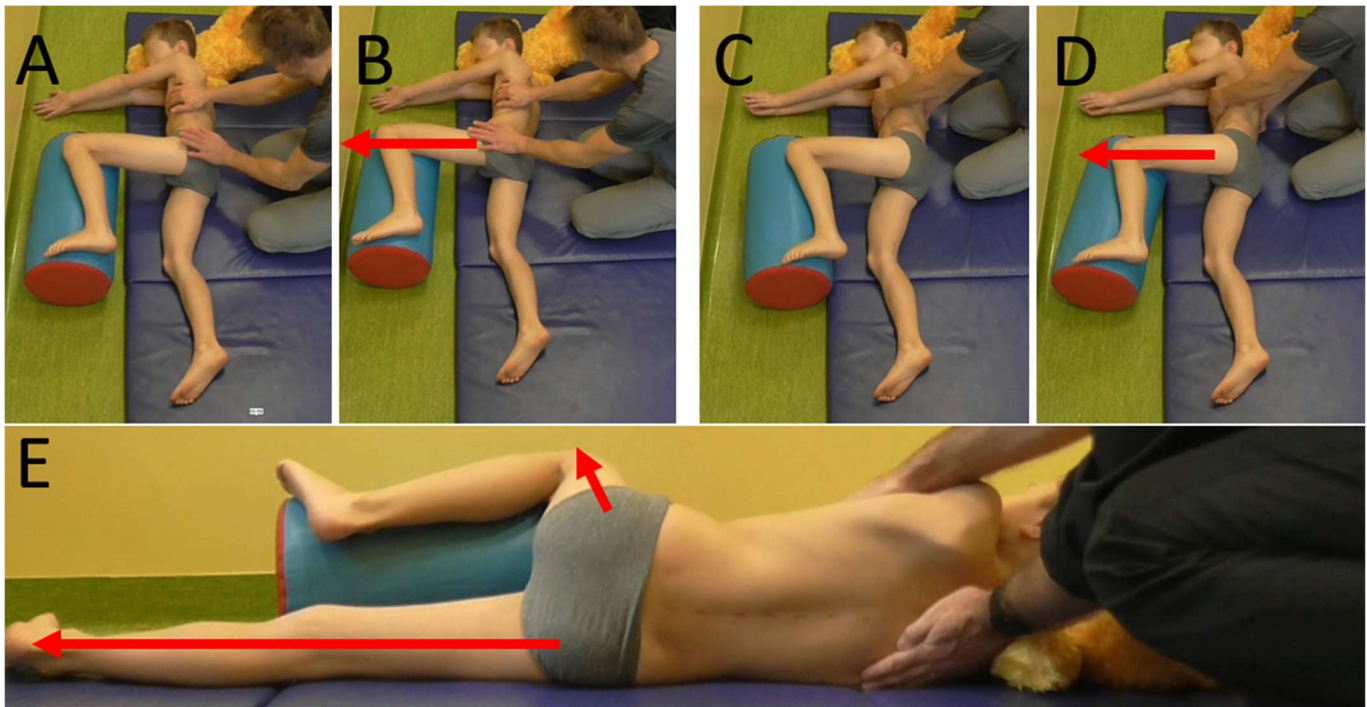


Typ postawy:



**Asymetryczne ćwiczenia hiperkorekcyjne
dla dziecka z lewostronną, jednołukową skoliozą lędźwiową
w pozycji leżenia bokiem**

Ćw 1. Asymetryczne ćwiczenie hiperkorekcyjne w pozycji leżącej na prawym boku



Pozycja wyjściowa:

- (A) Leżenie na prawym boku z poduszką/podkładką pod głowę;
- dwie ręce wyprostowane przed klatką piersiową z ułożeniem jednej dłoni na drugiej;
 - noga dolnołożąca (bliżej podłoża) wyprostowana wzdłuż tułowia
 - noga górnołożąca (bliżej sufitu) w trójkącie oparta kolaniem na wałku/ciasno zrolowanym kocu/małej piłce
- (B) Rodzic jedną ręką unieruchamia klatkę piersiową dziecka, a drugą przykłada do górnołożącego biodra.

Ruch: (B) Rodzic zachęca dziecko do wyraźnego prostowania i wydłużania dolnołożącej nogi;

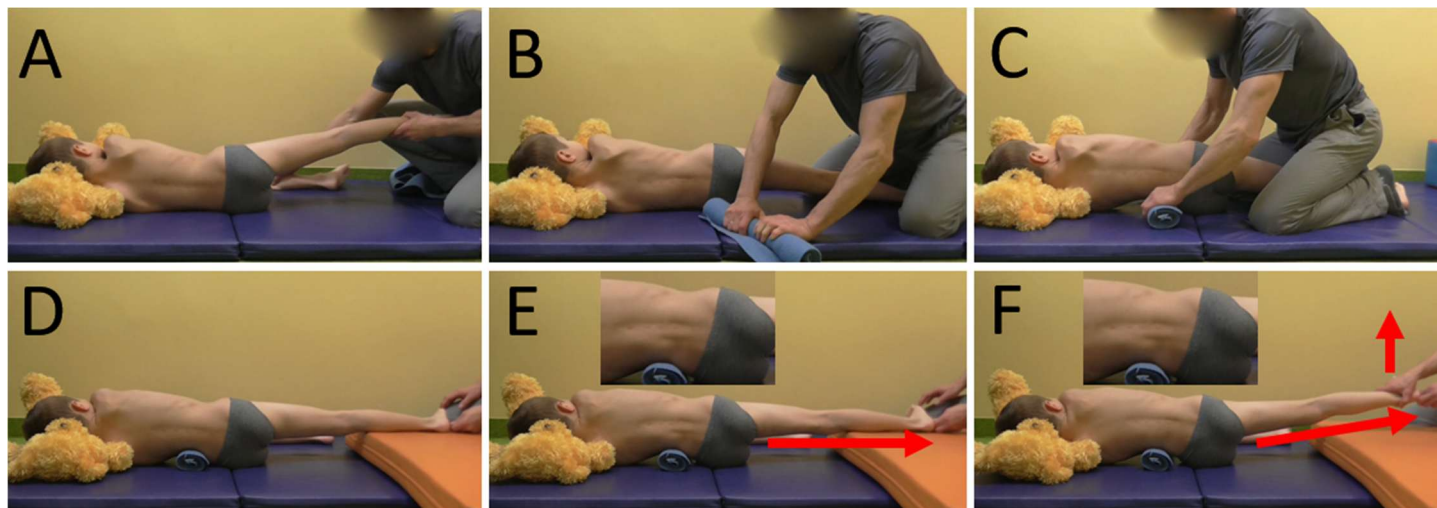
- następnie zachęca do przetoczenia wałka kolaniem w kierunku ściany wypychając lekko biodro do przodu;
- pozycja powinna być utrzymana przez ok 7-10 sekund.

Uwagi:

- powyższa aktywność powinna wyraźnie ustawiać kręgosłup w odcinku lędźwiowym łukiem do podłoża powodując prawostronne wygięcie

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Asymetryczne ćwiczenie hiperkorekcyjne w pozycji leżącej na lewym boku



Pozycja wyjściowa:

(A) Leżenie na lewym boku z poduszką/podkładką pod głową;

- dwie ręce wyprostowane przed klatką piersiową z ułożeniem jednej dłoni na drugiej;
- noga dolnołożąca (bliżej podłoża) w trójkątnym
- noga górnołożąca (bliżej sufitu) wyprostowana wzdłuż tułowia

(B,C) Rodzic roluje ręcznik i wkłada go pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa

(D) Następnie układa górnołożącą nogę dziecka na podwyższeniu przykładając swoją dłoń do pięty dziecka

Ruch:

(E) Rodzic zachęca dziecko do wyraźnego prostowania i pchania górnołożącej nogi na jego dłoń

(F) Następnie zachęca dziecko do nieznacznego uniesienia prostowanej nogi nad podłogę

- pozycja powinna być utrzymana przez ok 7-10 sekund.

Uwagi:

- powyższa aktywność powinna wyraźnie ustawiać kręgosłup w odcinku lędźwiowym łukiem do sufitu powodując prawostronne wygięcie

uwagi i spostrzeżenia rodzica: