

ĆWICZENIA Z TAŚMĄ THERA-BAND W REHABILITACJI CHORYCH NA STWARDNIENIE ROZSIANE

Ćwiczenia z taśmą Thera-Band wykorzystywane są w leczeniu od 30 lat, wpisały się w rehabilitację oraz trening sportowy i stanowią ich integralną część. Taśmy wykorzystywane są w terapii różnych schorzeń, ale stosowane są również przez osoby zdrowe dla poprawy ogólnego samopoczucia i jako ćwiczenia ogólnokondycyjne. Taśma Thera-Band wykonana jest z elastycznego lateksu o różnej sprężystości (sile oporu), co pozwala na stopniowanie trudności podczas wykonywania ruchu. Ta elastyczność taśmy a zatem opór, jaki stawia ćwiczącemu, jest oznaczona różnymi kolorami (w kolejności od najłagodniejszej): beżowy, żółty, zielony, czerwony, niebieski, czarny, srebrny, złoty.

Celem ćwiczeń z taśmą jest:

- poprawa ogólnej sprawności, wytrzymałości, wydolności organizmu,
 - poprawa koordynacji, propriocepcji,
 - wzrost koncentracji, wiary we własne siły i poprawa samopoczucia,
 - wzrost siły mięśniowej, stabilizacji stawowej, elastyczności tkanek,
 - poprawa orientacji w przestrzeni i równowagi,
 - wpływ na działanie systemu nerwowo-mięśniowego, układu krążenia i układu oddechowego
- Wszystkie te elementy stanowią bolączkę osób chorych na SM a zatem przy pomocy taśmy Thera-Band możemy wpływać na te parametry z korzyścią dla pacjenta. Chorzy na SM chętnie wykorzystują w swojej terapii taśmę Thera-Band, ponieważ jest ona łatwa w obsłudze nie wymaga dużo miejsca do ćwiczeń i mogą z niej korzystać zarówno osoby chodzące jak i poruszające się na wózku oraz leżące o różnym stopniu niepełnosprawności. Zaprezentowane poniżej ćwiczenia nie wyczerpują pomysłów na pracę z taśmą Thera-Band, ale są propozycją na ćwiczenia w warunkach domowych. Ćwiczenia te są bezpieczne i wykonywane systematycznie przynoszą efekty. Jeśli chcemy powiększyć swój warsztat ćwiczeń powinniśmy skonsultować się z rehabilitantem w celu indywidualnego doboru ćwiczeń w zależności od możliwości pacjenta i aktualnego poziomu choroby. Prezentowane ćwiczenia należy łączyć z ćw. oddechowymi, aby zwiększyć efektywność rehabilitacji chorych na SM.

Ćwiczenie nr 1



Zdjęcie nr 1



Zdjęcie nr 2

Na zdj. nr 1 przedstawiono pozycję wyjściową (PW) do ćwiczenia-może to być pozycja siedząca (stopy oparte o podłogę) lub stojąca. Ręce wyciągnięta przed siebie na wysokości klatki piersiowej na szerokość barków, w rękach taśma lekko napięta.

Na zdj. nr 2 przedstawiono pozycję końcową (PK) ćwiczenia- rozciągamy taśmę jak najdalej do boku starając się utrzymać ruch w poziomie, na wysokości klatki piersiowej.

Uwagi. Ćwiczenie może wykonać również pacjent leżący, w pozycji leżenia tyłem. Zasady ruchu i pozycji wyjściowej są j/w. Jeśli to możliwe pacjent w pozycji leżącej powinien mieć nogi ugięte w kolanach i stopy oparte na podłożu.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 2



Zdjęcie nr 3



Zdjęcie nr 4

Na zdj. nr 3 przedstawiono PW do ćwiczenia-może to być pozycja siedząca (stopy oparte o podłoże) lub stojąca. Ręce zgięte w łokciach na wysokości klatki piersiowej, w rękach taśma lekko napięta.

Na zdj. nr 4 przedstawiono PK ćwiczenia- rozciągamy taśmę jak najdalej do przodu starając się utrzymać ruch w poziomie, na wysokości klatki piersiowej.

Uwagi. Ćwiczenie może wykonać również pacjent leżący, w pozycji leżenia tyłem. Zasady ruchu i pozycji wyjściowej są j/w. Jeśli to możliwe pacjent w pozycji leżącej powinien mieć nogi ugięte w kolanach i stopy oparte na podłożu.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 3



Zdjęcie nr 5

Zdjęcie nr 6

Na zdj. nr 5 przedstawiono PW do ćwiczenia-może to być pozycja siedząca (stopy oparte o podłogę) lub stojąca. Ręce wyprostowane, nad kolanami, w rekach i pod stopami taśma skrzyżowana i lekko napięta.

Na zdj. nr 6 przedstawiono PK ćwiczenia- rozciągamy taśmę do góry-do boku jak najwyżej Uwagi. Ćwiczenie może wykonać również pacjent leżący, w pozycji leżenia tyłem. Zasady ruchu i pozycji wyjściowej są j/w. Jeśli to możliwe pacjent w pozycji leżącej powinien mieć nogi ugięte w kolanach i stopy oparte na podłożu.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 4, 5, 6, 7



Zdjęcie nr 7



Zdjęcie nr 8



Zdjęcie nr 9



Zdjęcie nr 10



Zdjęcie nr 11

Na zdj. nr 7 przedstawiono PW do ćwiczenia- może to być pozycja siedząca (stopy oparte o podłogę) lub stojąca. W rękach taśma- zaczepiona np. o krzesło.

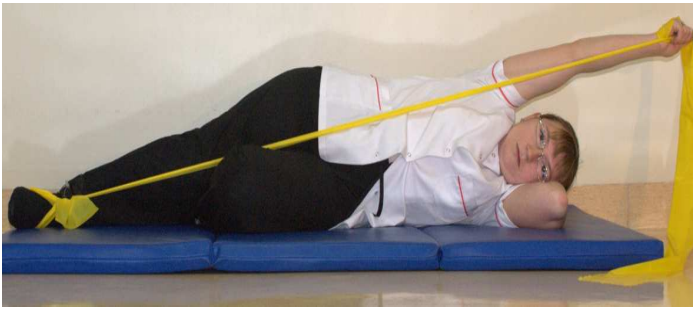
Na zdj. nr 8, 9, 10, 11 przedstawiono PK ćwiczenia- rozciągamy taśmę do tyłu z prostymi łokciami (zdj.8 i zdj. 9) lub do tyłu zginając równocześnie łokcie (zdj. 10). Można również rozciągnąć taśmę do tyłu z prostymi rękoma wykonując jednocześnie przysiad.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 8



Zdjęcie nr 12



Zdjęcie nr 13

Na zdj. nr 12 przedstawiono PW do ćwiczenia-leżenie na boku, dolna noga (N)

ugięta, górna noga (N) wyprostowana. Ręka górna wyprostowana, z taśmą, leży wzdłuż tułowia, taśma zaczepiona za stopę górnej N, taśma lekko napięta.

Na zdj. nr 13 przedstawiono PK ćwiczenia-rozciągamy taśmę do góry, za głowę, poprzez uniesienie ręki.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z utrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 9



Zdjęcie nr 14



Zdjęcie nr 15

Na zdj. nr 14 przedstawiono PW do ćwiczenia-leżenie na boku, obie nogi (NN) ugięte. Ręka górna zgięta przy klatce piersiowej z taśmą zaczepioną za stopę górnej N, taśma lekko napięta.

Na zdj. nr 15 przedstawiono PK ćwiczenia-rozciągamy taśmę do góry, za głowę, poprzez uniesienie ręki z jednoczesnym wyprostem nogi, noga jest uniesiona nad podłogę.

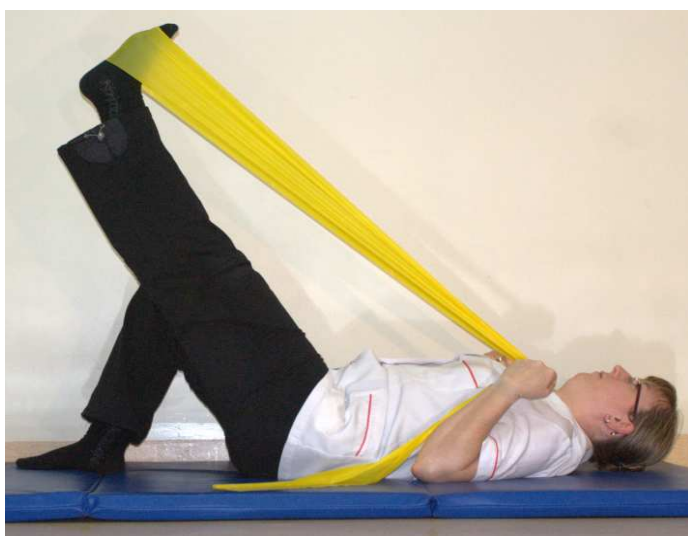
Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do

5 sekund.

Ćwiczenie nr 10



Zdjęcie nr 16



Zdjęcie nr 17

Na zdj. nr 16 przedstawiono PW do ćwiczenia-leżenie tyłem, jedna N ugięta, druga N prosta z taśmą

Ręce trzymają lekko napiętą taśmę.

Na zdj. nr 17 przedstawiono PK ćwiczenia-przyciągamy taśmę do siebie poprzez ugięcie łokcia i unosimy prostą N do góry.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 11



Zdjęcie nr 18



Zdjęcie nr 19

Na zdj. nr 18 przedstawiono PW do ćwiczenia-leżenie tyłem, obie NN ugięte,

jedną z taśm, zaczepioną za stopę. Ręce ugięte przy klatce piersiowej trzymają taśmę, która jest lekko napięta.

Na zdj. nr 19 przedstawiono PK ćwiczenia-prostujemy N rozciągając taśmę, N jest nad podłożem

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

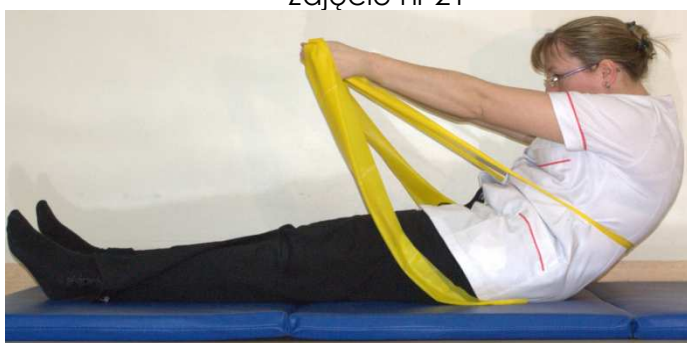
Ćwiczenie nr 12



Zdjęcie nr 20



Zdjęcie nr 21



Zdjęcie nr 22

Na zdj. nr 20 przedstawiono PW do ćwiczenia-leżenie tyłem, obie NN proste, taśma zaczepiona pod plecami.

Ręce lekko ugięte przy klatce piersiowej trzymają taśmę, która jest lekko napięta.

Na zdj. nr 21 przedstawiono PK ćwiczenia-podnosimy tułów lekko nad podłoże po skosie, prostujemy R z taśmą.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 13



Zdjęcie nr 23



Zdjęcie nr 24

Na zdj. nr 20 przedstawiono PW do ćwiczenia-leżenie tyłem, obie NN proste, taśma zaczepiona pod plecami. Ręce lekko ugięte przy klatce piersiowej trzymają taśmę, taśma lekko napięta. Na zdj. nr 21 przedstawiono PK ćwiczenia-podnosimy tułów lekko nad podłoże po skosie, prostujemy R z taśmą. Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 14



Zdjęcie nr 25



Zdjęcie nr 26

Na zdj. nr 25 przedstawiono PW do ćwiczenia- pozycja siedząca, stopy oparte o podłoże. Jedna N związana taśmą na wysokości stawów skokowych, druga N przytrzymuje taśmę pod stopą. Na zdj. nr 26 przedstawiono PK ćwiczenia- rozciągamy taśmę poprzez wyprost kolana (stopa unosi się do góry).

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Ćwiczenie nr 15



Zdjęcie nr 27



Zdjęcie nr 28

Na zdj. nr 27 przedstawiono PW do ćwiczenia-klęk podparty. Jedną N związaną taśmą za stopę, przeciwną R trzyma drugi koniec taśmy, taśma lekko napięta.

Na zdj. nr 28 przedstawiono PK ćwiczenia- rozciągamy taśmę poprzez uniesienie R i jednocześnie uniesienie przeciwnej N, do której jest zaczepiona taśma.

Ilość powtórzeń: 6-12 razy w 2-3 seriach z wytrzymaniem taśmy w rozciągnięciu od 3 do 5 sekund.

Praktyczne uwagi dotyczące korzystania z taśmy Thera-Band.

1. Należy uważać na mechaniczne uszkodzenia taśmy ostrymi przedmiotami (zegarki, pierścionki) a nawet dłuższe paznokcie.
2. Ćwiczenia powinniśmy wykonywać, jeśli to możliwe, bez obuwia na miękkim podłożu.
3. Przed ćwiczeniami zwracamy uwagę na ewentualne uszkodzenia taśmy. Zapewni nam to bezpieczeństwo w czasie treningu.
4. W przypadku zabrudzenia, zawilgocenia taśmy, przemywamy ją czystą wodą, suszymy ją rozwieszając (w temperaturze pokojowej- nie używamy suszarek, kaloryferów i unikamy nagrzewania pod wpływem promieni słonecznych), a następnie nacieramy talkiem.
5. **Uwaga: taśma Thera-Band nie jest zabawką i dzieci mogą jej używać jedynie pod nadzorem dorosłych.**

Opracował Michał Biniński PT, MT. (SZPZLO Warszawa-Wola, Ciołka 11).

Ćwiczenia prezentuje Dorota Binińska PT. (SZPZLO Warszawa-Wola, Szlenkierów 10).

W artykule wykorzystano informacje ze szkolenia „Nowoczesne metody fizjoterapeutyczne w praktyce zawodowej” organizowane przez TB Polska oraz doświadczenia własne w rehabilitacji chorych na SM.