

# Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

## **TERAPEUTA ZAJĘCIOWY**

przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli  
zawodów branży hotelarsko-turystycznej”

### **Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty**

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez  
całe życie – projekty konkursowe





# Terapeuta zajęciowy

---

Rodzaje ćwiczeń stosowane  
w kinezyterapii



# Klasyfikacja wg testu Lovetta

- Test Lovetta został opublikowany w 1932 roku. Jest obecnie najbardziej rozpowszechnioną metodą subiektywnej oceny siły mięśniowej. Opiera się na badaniu ręcznym poszczególnych mięśni w określonych pozycjach i przy określonym ruchu. W każdym ruchu jest jeden mięsień, który głównie za tę czynność odpowiada. Poprzez odpowiednią pozycję izoluje się go od innych mięśni synergistycznych.



# Stopnie Siły Mięśnia

- **Lovett rozróżnia następujące stopnie siły mięśnia:**
  - 0<sup>o</sup> - to brak czynnego skurczu mięśnia;
  - 1<sup>o</sup> - ślad czynnego skurczu mięśnia;
  - 2<sup>o</sup> - wyraźny skurcz mięśnia i zdolność wykonania ruchu przy pomocy i odciążenia odcinka ruchomego;
  - 3<sup>o</sup> - zdolność do wykonywania ruchu czynnego samodzielnego z pokonaniem ciężkości danego odcina;
  - 4<sup>o</sup> - zdolność do wykonania czynnego ruchu z pewnym oporem;
  - 5<sup>o</sup> - prawidłowa siła, tj. zdolność wykonywania czynnego ruchu z pełnym oporem;



# Ćwiczenia bierne

- Ruch przy użyciu siły zewnętrznej bez czynnego udziału mięśni pacjenta. Stosowane przy sm. 0

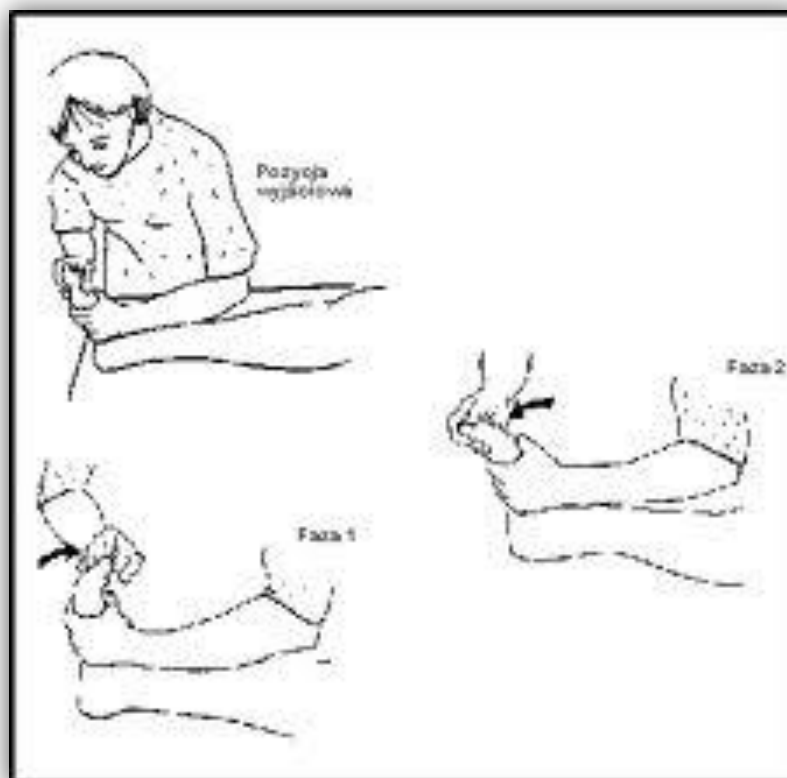
## Cele:

- Zamiana ruchu biernego na czynny
- Wspomaganie działania pompy mięśniowej
- Zapobieganie przykurczom stawowym
- Utrzymanie długości i elastyczności mięśni
- Udrażnianie szlaków czucia proprioceptywnego



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# Ćwiczenia bierne stopy





# Metodyka

- pozycja wyjściowa – „izolowana” (siedząca lub leżąca) taka jak w teście Lovetta na 0 i 1
- stabilizacja odcinka bliższego stawu
- Pełne odciążenie kończyny
- chwyt pewny, bezpieczny, wygodny dla terapeuty i pacjenta
- ruch w pełnym fizjologicznym zakresie lub do granicy bólu
- tempo wolne i rytmiczne (z przerwą na wypoczynek lub ćwiczenia w drugiej kończynie)
- głośne komendy, wyliczanie powtórzeń,
- kontakt z pacjentem
- Ilość powtórzeń – ok. 30 - 50 w każdym stawie
- Od mniejszych do większych stawów (wyjątek udarowcy)



# Ćwiczenia czynno - bierne

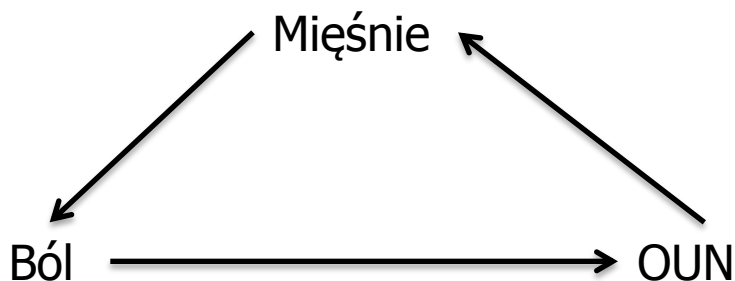
- Ruch prowadzony jest biernie przez terapeutę, a pacjent czynnie rozluźnia mięśnie. Stosowane przy sm.1
- Ćw. bierno – czynne – oparte o siłę mm. pacjenta, a siła zewnętrzna (terapeuta) ma charakter wspomagający odciążenie w pewnym odcinku wzorca ruchu (np. początkowa lub końcowa faza ruchu)



# Cele ćwiczeń czynno-biernych

- rozbicie odruchowego koła bólu
- obniżenie nadmiernego napięcia mm spowodowanego bólem lub unieruchomieniem

## Odruchowe koło bólu





# Metodyka

- Pozycja wyjściowa – tak jak w teście Lovetta na 0 i 1
- Ruch w st. mobilizowanym
- Ruch w niepełnym zakresie – do granicy bólu
- Bardzo wolne tempo
- Chwył pewny wygodny
- 10 – 15 powtórzeń w serii, 3-5 serii, przerwa 2-3 min
- Po zabiegach fizykoterapeutycznych lub pod osłoną leku



# Ćwiczenia czynne w odciążeniu

Specyficzny rodzaj ćwiczeń wykorzystujący różnego rodzaju odciążenie – system bloczkowy w UGUL-u, śliska powierzchnia, woda, ręka terapeuty. Stosuje się przy sm.2

## Cele:

- Poprawa siły mięśniowej
- Likwidacja ograniczeń ruchu w stawach
- Zapobieganie powstawaniu ograniczeń ruchu w stawach
- Poprawa trofiki tkanek



# Ćwiczenia czynne w odciążeniu

Ćwiczenie w odciążeniu –  
podwieszenie całkowite w UGUL



Ćwiczenia w odciążeniu z oporem  
zginaczy stawu kolanowego –  
dwugłowy uda w UGUL





# Ćwiczenia czynne wolne

Łącznik między ćwiczeniami czynnymi w odciążeniu a czynnymi oporowymi. Stosuje się przy sm.3

## **Cel:**

Ćwiczenia czynne - kształtujące w kulturze fizycznej

## W rehabilitacji:

- zwiększenie zakresów ruchu w stawach
- zwiększenie precyzji ruchów
- Kształtowanie koordynacji ruchów
- Utrzymanie siły mięśniowej
- Likwidacja wzmożonego spoczynkowego napięcia mięśniowego spowodowanego bólem lub zmęczeniem
- Poprawa koordynacji nerwowo – mięśniowej
- Poprawa trofiki tkanek



# Ćwiczenia czynne wolne





# Metodyka

- **Pozycja wyjściowa** – taka jak w teście Lovetta na 3
- Przejście **od pozycji niskich do wysokich**
- Ruch **w płaszczyźnie prostopadłej** do podłoża
- **Tempo** dostosowane do możliwości pacjenta
- Zmiany tempa
- Przejście **od ćwiczeń łatwiejszych do złożonych**
- Liczba powtórzeń – **8-12** powtórzeń każdego ćwiczenia



# Ćwiczenia czynne oporowe

- Rodzaj ćwiczeń, który stosuje się dla silnego, zdrowego mięśnia przy sile w/g skali Lovetta 4

## Cele:

- wzmocnienie siły mięśniowej
- zapobieganie osłabieniu siły mięśniowej
- uzyskanie „przerzutów” napięć mięśniowych do części ciała znajdujących się czasowo w unieruchomieniu
- poprawa koordynacji nerwowo –mięśniowej
- poprawa wytrzymałości miejscowej mięśni





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# Ćwiczenia czynne oporowe





# Rodzaj oporu stosowany w ćwiczeniach oporowych

- Opór poprzez:
  - Ręce terapeuty
  - Obciążenie bezpośrednie (woreczki, przylepce)
  - System bloczkowo – ciężarkowy
  - Urządzenia typu Atlas
  - Ćwiczenia w basenie
- Im większy opór tym mniejsza liczba powtórzeń
- Istotne: czas , tempo, liczba serii, liczba powtórzeń,



# Ćwiczenia w grupie ogólnoustrojowe

- Oprócz w/w ćwiczeń, które wymagają pracy z pacjentem 1:1 w kinezyterapii stosuje się również ćwiczenia w grupie. W zależności od dysfunkcji rozróżniamy ćwiczenia w grupie:
- ogólnej – cel – poprawa kondycji, utrzymanie zakresu ruchu, uelastycznienie mięśni
- dyskowej – cel – rozluźnienie i uelastycznienie mm. Przykręgosłupowych, nabranie pozytywnych nawyków utrzymania prawidłowej postawy, działanie p/bólowe
- kardiologicznej – cel -poprawa jakości oraz wydłużenie życia, obniżenie ciśnienia tętniczego, poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego
- porannej - poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego, poprawa samopoczucia, angażowanie najmniejszych stawów.



# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Materiał opracowany w ramach realizacji projektu **„Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”**.