



Πάνω από
100
ΧΡΟΝΙΑ
Ορθοπε-δικός σας!

Ώρα για κίνηση

Έμπνευση για κίνηση και κινητοποίηση με τη χρήση
γερανού οροφής



ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΚΥΦΙΔΗΣ

Περιεχόμενα

Ανύψωση/απομάκρυνση των κάτω άκρων από το κρεβάτι.....	
Κινητικότητα ισχίου.....	
Κάμψη/έκταση του ισχίου, άρθρωση ποδιού	
Κάμψη/έκταση του γόνατος	
Κάμψη/έκταση ισχίου, πολλαπλή στήριξη με νάρθηκα.....	
Κινητικότητα ώμου	
Στάση στα 4 γόνατα	
Έρπυση.....	
Κινητοποίηση μέσης	
Χαμηλή μεταφορά	
Ισορροπία στην μπάλα	
Κινητικότητα σπονδυλικής στήλης με μπάλα	
Βάδιση.....	
	

Ανύψωση/μετακίνηση των κάτω άκρων από/προς το κρεβάτι ή καναπέ με τη χρήση ανυψωτικού ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης



Σηκώστε την κλίνη και τοποθετήστε τον ιμάντα πολλαπλής στήριξης κάτω από τα πόδια. Σηκώστε τα πόδια με τον ανυψωτήρα.



Κατευθύνετε το πάνω μέρος του σώματος προς τα κάτω ενώ σηκώνετε τα πόδια προς τα πάνω.



Εφαρμόστε ένα συρόμενο σεντόνι κάτω από τους γλουτούς για βοήθεια στην περιστροφή, εάν χρειάζεται.

Κινητικότητα ισχίου με ιμάντες ανύψωσης ποδιών



Τα πόδια μπορούν να κινηθούν από πλευρά σε πλευρά για να κάνουν περιστροφή των γοφών.



Απαγωγή της άρθρωσης του ισχίου.



Προσαγωγή της άρθρωσης του ισχίου.



Σηκώστε τα πόδια πάνω στην μπάλα για να κάνετε περιστροφή των γοφών.

Κάμψη / έκταση του ισχίου και του γόνατος με χρήση ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης



Τοποθετήστε έναν ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης κάτω από κάθε γάμπα.



Ανασηκώστε το σκέλος. Εκτελέστε παθητικές και καθοδηγούμενες ενεργητικές κινήσεις απαγωγής/προσαγωγής του σκέλους.



Ανασηκώστε το σκέλος σε πλάγια κατάκλιση. Εκτελέστε παθητικές και καθοδηγούμενες ενεργητικές κινήσεις κάμψης/έκτασης του ισχίου.

Κάμψη/έκταση του ισχίου, κινητικότητα ώμου με χρήση ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης



Ανασηκώστε το σκέλος σε ύπτια θέση.

Εκτελέστε παθητικές και καθοδηγούμενες ενεργητικές κινήσεις κάμψης/έκτασης του ισχίου.



Τοποθετήστε κάθε χέρι στον αντίστοιχο ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης.

Καθοδηγήστε την κινητοποίηση της ωμικής άρθρωσης.

Άσκηση "Γόνατο για Όρθια Στάση" και έρπυση με χρήση σταυρωτού αναρτητήρα και ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης



Τοποθετήστε δύο ιμάντες πολλαπλής υποστήριξης κάτω από την κοιλιά.



Αφήστε τον ανυψωτήρα και τους ιμάντες να βοηθήσουν στη διατήρηση της θέσης. Άσκηση "Γόνατο για όρθια στάση"



Αφήστε τον ανυψωτήρα και τους ιμάντες να βοηθήσουν στη διατήρηση της θέσης. Ασκήσεις έρπυσης.

Κινητοποίηση μέσης με σταυρωτό αναρτητήρα, ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης και ιμάντα ποδιού



Τοποθετήστε έναν ιμάντα πολλαπλής υποστήριξης κάτω από την κοιλιά και έναν ιμάντα ποδιού κάτω από την κνήμη.



Αφήστε τον ανυψωτήρα και τους ιμάντες να αναλάβουν το κύριο βάρος κατά την κινητοποίηση της μέσης.

Χαμηλή μεταφορά με χαμηλό κάθισμα, ιμάντες επέκτασης και σανίδα ολίσθησης



Ανεβάστε τον ανυψωτήρα μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες. Τοποθετήστε τη σανίδα ολίσθησης κάτω από τους γλουτούς.



Καθοδηγήστε με υποστήριξη από τον ιμάντα και τη σανίδα ολίσθησης για χαμηλή μεταφορά.



Αφαιρέστε τη σανίδα ολίσθησης μετά τη μεταφορά.

Αυτή η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της δύναμης και της αυτοπεποίθησης στην κίνηση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για νέους χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου ή για χρήστες που επιθυμούν να κινούνται με ασφάλεια.

Ασκήσεις ισορροπίας πάνω σε μπάλα με χαμηλό κάθισμα και ιμάντες επέκτασης



Μπορεί κανείς είτε να καθίσει και να εκτελέσει ασκήσεις ισορροπίας ανεξάρτητα.



Ή ο θεραπευτής μπορεί να προκληθεί/ενισχύσει την ισορροπία στην καθιστή θέση.

Κινητοποίηση της σπονδυλικής στήλης με χρήση μπάλας



Ανεβάστε τον ανυψωτήρα μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες. Ο χρήστης μπορεί είτε να καθίσει και να εκτελέσει ασκήσεις ισορροπίας ανεξάρτητα.



Ή ο θεραπευτής μπορεί να προκαλέσει την ισορροπία στην καθιστή θέση.



Βάδιση



Ανεβάστε τον ανυψωτήρα μέχρι να σφίξουν οι ιμάντες.

Ο ασθενής μπορεί να περπατήσει ανεξάρτητα.



Ή ο θεραπευτής μπορεί να προκαλέσει ή να υποστηρίξει τον ασθενή.