

# Zestaw ćwiczeń dla chorego leżącego



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

5 minut czytania

**Fizjoterapia osoby leżącej** pomaga zapobiegać i niwelować przykurcze mięśniowe, [ćwiczyć oddychanie](#) (pomocne przy dusznościach), zapobiega powstawaniu [obrzęków](#), poprawia nastrój i samopoczucie chorego.

Ćwiczenia ogólnousprawniające wpływają pozytywnie na wszystkie układy organizmu, nawet jeżeli są wykonywane w niewielkim zakresie, w **pozycji leżącej**.

Ćwiczenia powinny być różnorodne, aby zaktywizować jak najwięcej mięśni. Najbardziej wskazane są **ćwiczenia czynne**, czyli wykonywane samodzielnie przez chorego. Pamiętaj, że intensywność, czas ćwiczeń, liczbę powtórzeń oraz tempo zawsze dobieramy indywidualnie do stanu i możliwości chorego. Zaleca się, by ćwiczyć jak najczęściej (4-6 razy w ciągu dnia), ale z mniejszym natężeniem (2-3 min., kilka powtórzeń). Jeśli chory jest w ciężkim stanie, wykonuj z nim [ćwiczenia bierne](#).

## Przygotowanie chorego do ćwiczeń w pozycji leżącej:

- chory powinien leżeć w miarę możliwości płasko
- jeżeli chory tego wymaga, pod głowę można podłożyć niewielką poduszkę
- w przypadku wystąpienia duszności: należy zmniejszyć tempo ćwiczeń, unieść głowę chorego i plecy pod kątem ok. 45 stopni
- w przypadku zaczerwienienia twarzy zmniejsz tempo ćwiczeń, zrób przerwę
- w przypadku wystąpienia bólu zmniejsz zakres ruchu, w razie potrzeby podaj zalecane leki przeciwbólowe
- w przypadku pojawienia się gorączki zrezygnuj z ćwiczeń

## Oznaczenie skrótów w instrukcjach poniższych ćwiczeń:

- PW - pozycja wyjściowa (leżenie na plecach)
- RR - ramiona, ręce
- R - jedna ręka
- NN - nogi
- N - jedna noga
- T - tułów

## Zestaw ćwiczeń dla chorego w pozycji leżącej na plecach



### Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa (PW) - nogi (NN) zgięte w kolanach, ręce (RR) zgięte w łokciach pod kątem 45 stopni

Prostowanie palców dłoni

Zginanie palców dłoni w pięść



### Ćwiczenie 2

PW - NN zgięte w kolanach, RR zgięte w łokciach pod kątem 45 stopni

Krążenia w stawach nadgarstkowych w jedną i drugą stronę



### Ćwiczenie 3

PW - NN zgięte w kolanach, jedna ręka (R) zgięta w stawie łokciowym

Naprzemienne zginanie RR w łokciach



### Ćwiczenie 4

PW - NN zgięte w kolanach, RR wzdłuż tułowia (T)

Wzniesienie RR przodem w górę do ułożenia za głową (180 stopni)

Wdech, powrót do PW, wydech

UWAGA: nie należy wykonywać zbyt wielu powtórzeń tego ćwiczenia, aby nie dopuścić do hiperwentylacji. Wystarczy 3-4 powtórzenia.



### Ćwiczenie 5

PW - RR zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni

Wciskanie łokci w materac licząc do 3, na 4 rozluźnienie



### Ćwiczenie 6 (wzmacniające koordynację ruchu)

PW- NN ugięte w kolanach

Na 1 - wzniesienie pięt w górę, stopy oparte na palcach

Na 2 - wzniesienie palców (stóp) w górę, stopy oparte na piętach

Można też na przemian jednocześnie unosić prawą piętę i lewą stopę (opartą na pięcie).



### Ćwiczenie 7

PW- NN wyprostowane, RR wzdłuż T

Na 1 - zgiąć prawą nogę (N) w kolanie i postawić stopą na materacu

Na 2 - wyprostować N i położyć na materacu

Na 3 - zgiąć lewą N w kolanie (stopę postawić na materacu)

Na 4 - wyprostować N i położyć na materacu



### Ćwiczenie 8

PW - NN zgięte w kolanach, stopy na materacu

Na 1 - wyprostować prawą N w górę

Na 2 - powrót do PW

Na 3 - wyprostować lewą N w górę

Na 4 - powrót do PW



### Ćwiczenie 9

PW - NN wyprostowane, RR wzdłuż T

Na 1 - prawą N zgiąć i obejmując dłońmi kolano przyciągnąć do klatki piersiowej

Na 2 - wyprostować prawą N, położyć na materacu RR wzdłuż T

Na 3, 4 - analogicznie z lewą N



### Ćwiczenie 10

PW - NN zgięte w kolanach, stopy na materacu, dłonie splecione palcami na brzuchu

Chory wykonuje duże, obszerne koła splecionymi dłońmi w prawo i następnie w lewo



### Ćwiczenie 11 - przydatne dla chorych cierpiących na przewlekłe zaparcia

PW - NN zgięte w kolanach, RR wzdłuż T

Chory wykonuje rowerek do przodu następnie do tyłu prawą N

Analogicznie lewą N



### Ćwiczenie 12

PW - NN ugięte w kolanach, dłonie na brzuchu

Wdech przez nos – brzuch unosi się do góry

Wydech ustami – powrót do PW

Jest to oddychanie torem brzuszny (przeponowym), wydech powinien być 2 razy dłuższy od wdechu.



Ćwiczenie 13 - dedykowane szczególnie osobom po udarze mózgu, jako ćwiczenie koordynacyjne, a także chorym ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa

PW - NN zgięte, RR wzdłuż T

Skręt NN w prawo z jednoczesnym wzniesieniem przodem lewej R

Analogicznie skręt NN w lewo ze wzniesieniem przodem prawej R



### Ćwiczenie 14

PW - NN zgięte, RR wzdłuż T

Uniesienie bioder w górę i utrzymanie ich przez 5 sekund

Powrót do PW



Ćwiczenie 15 - wskazane osobom z bólami kręgosłupa na tle zwyrodnieniowym oraz osobom otyłym.

PW - NN zgięte, RR wzdłuż T

Przyciąganie dłońmi NN zgiętych w kolanach w kierunku brzucha

Utrzymanie tej pozycji 5 sekund

Powrót do PW

UWAGA: Ćwiczenie przeciwwskazane po operacjach brzusznych i przy przepuklinach.



### Ćwiczenie 16

PW - NN zgięte, RR wzdłuż T

Odwodzenie RR (przesuwanie ich po materacu bokiem w górę), wdech nosem

Powrót do PW, wydech przez usta

Do ćwiczeń możemy użyć też przyborów, takich jak laska gimnastyczna (krążenia laską trzymaną oburącz) lub elastyczne taśmy gumowe.

## Jeśli w trakcie ćwiczeń dolegliwości chorego nasilą się:

1

### Zachowaj spokój

Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

2

### Ustabilizuj stan chorego

Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3

### Odłóż ćwiczenia na później

Spróbuj wrócić do danej czynności później: za kilka godzin lub następnego dnia.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.