

# Zestaw ćwiczeń dla chorego w pozycji siedzącej



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

W [fizjoterapii chorego](#) ćwiczenia mają za zadanie **podtrzymać sprawność fizyczną**, zapobiec utracie siły mięśniowej, poprawić wydolność oddechową, wspomagać pracę jelit, serca, płuc, oraz pośrednio wpływać na inne narządy wewnętrzne.

Ćwiczenia mają też bardzo pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne - dobrze prowadzone i odpowiednio dobrane aktywności, odwracają uwagę od choroby.

Pamiętaj, że intensywność, czas ćwiczeń, liczbę powtórzeń oraz tempo zawsze dobieramy **indywidualnie** do stanu i możliwości chorego.

Ćwiczenia w pozycji siedzącej mogą być prowadzone z chorym **siedzącym na krześle lub wózku inwalidzkim**, jako **pozycja wyjściowa do ćwiczeń**. Zobacz, jak wykonywać z chorym ćwiczenia w pozycji siedzącej.

## Oznaczenie skrótów w instrukcjach poniższych ćwiczeń:

- PW - pozycja wyjściowa (siedzenie na krześle, fotelu, wózku, itp.)
- RR - ramiona, ręce
- R - jedna ręka
- NN - nogi
- N - jedna noga
- T - tułów

## Zestaw ćwiczeń dla chorego w pozycji siedzącej



### Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa (PW) - ręce (RR) zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni

Dynamiczne zaciskanie i prostowanie palców dłoni



### Ćwiczenie 2

PW - RR zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni

Krążenia w stawach nadgarstkowych w prawo i w lewo

Ćwiczenia te poprawiają krążenie krwi, przy jednocześnie małym wydatku energetycznym i nie wywołują zmęczenia.



### Ćwiczenie 3

PW - RR zgięte w łokciach pod kątem 90 stopni, prawa ręka (R) zgięta w łokciu, lewa wyprostowana

Naprzemiennie zginanie RR w stawach łokciowych (jednocześnie jedną R prostujemy, a drugą zginamy)



### Ćwiczenie 4

PW - RR wzdłuż tułowia (T)

Na 1 - Wzniesienie prawej R przodem w górę

Na 2 - Powrót do PW

Na 3 - Wzniesienie lewej R przodem w górę

Na 4 - Powrót do PW



### Ćwiczenie 5

PW - RR wzdłuż T

Odwodzenie RR (wzniesienie RR bokiem w górę)

Przywiedzenie - powrót do PW



### Ćwiczenie 6

PW - RR wzdłuż T

Sięganie prawą R do lewego barku

Powrót do PW

Sięganie lewą R do prawego barku

Powrót do PW



### Ćwiczenie 7

PW - Dłonie ułożone na barkach

Krążenia łokciami do przodu, następnie do tyłu



### Ćwiczenie 8

PW - RR wzdłuż T

Uniesienie barków w górę – wdech nosem

Opuszczenie barków, rozluźnienie – wydech ustami



### Ćwiczenie 9

PW - RR wzdłuż T

Skłony głowy w prawo i w lewo



### Ćwiczenie 10

PW - RR wzdłuż T

Skłon głowy w przód (brodę zbliżyć do mostka)

Powrót do PW

Odchylić głowę do tyłu

Powrót do PW

Uwaga: ćwiczenia głowy wykonujemy wolno i z otwartymi oczami. Pozwala to ograniczyć ewentualne zawroty głowy.



### Ćwiczenie 11

PW - RR wzdłuż T

Naprzemienne (jednocześnie jedna stopa w górę, druga w dół)

Unoszenie palców stóp w górę (pięty pozostają na podłożu)



### Ćwiczenie 12

PW - RR wzdłuż T

Naprzemienne unoszenie pięt w górę (palce stóp na podłożu)



### Ćwiczenie 13

PW - RR wzdłuż T

Krążenia prawą stopą lekko uniesioną nad podłogę w prawo i w lewo

Krążenia lewą stopą lekko uniesioną nad podłogę w prawo i w lewo



### Ćwiczenie 14

PW - RR wzdłuż T

Wyprost prawej nogi (N) w kolanie

Powrót do PW

Wyprost lewej N w kolanie

Powrót do PW



### Ćwiczenie 15

PW - RR wzdłuż T

"Marsz" w miejscu (naprzemienne unoszenie kolan w górę z oderwaniem stóp od podłogi)



### Ćwiczenie 16

PW - RR wzdłuż T

Wyprost T, klatka do przodu, ściągnięcie łopatek

Rotacja zewnętrzna RR - odwrócenie RR pozostających wzdłuż T dłońmi na zewnątrz

Wdech nosem

Rotacja wewnętrzna RR - odwrócenie RR dłońmi do wewnątrz

Rozluźnienie - wydech ustami

## 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.