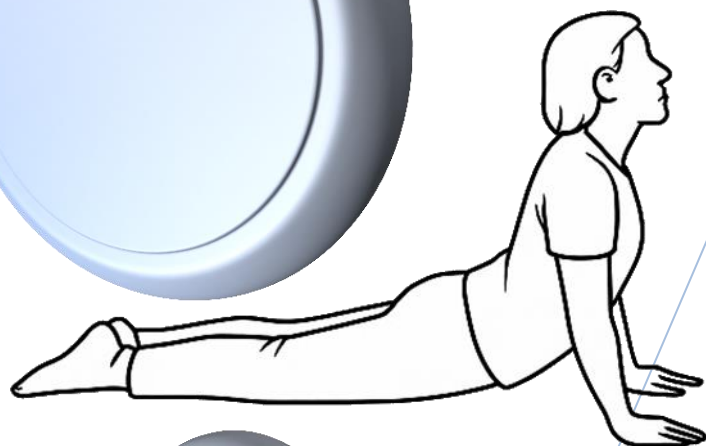
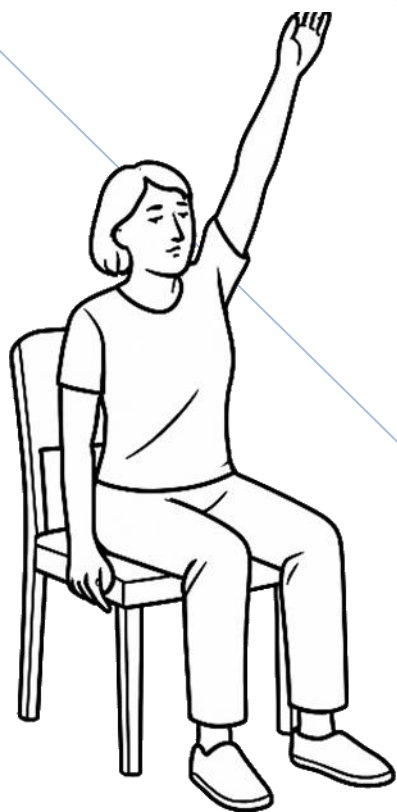




Exerciții de întindere și relaxare pentru Scleroza Multiplă

[Tastați subtitlul]



Cuprins

1. **Introducere generală – pag. 1**
2. **Rezumat al termenilor speciali – pag. 2**
3. **Poziționarea corpului pentru gestionarea spasticității – pag. 4**
4. **Precauții – atât evidente, cât și mai puțin evidente – pag. 8**
5. **Exerciții pentru cap și gât – pag. 9**
6. **Exerciții pentru umeri – pag. 11**
7. **Exerciții pentru amplitudinea mișcărilor umerilor – pag. 13**
8. **Exerciții pentru coate și antebrațe – pag. 14**
9. **Exerciții pentru mâini și încheieturi – pag. 15**
10. **Exerciții pentru trunchi și șolduri – pag. 18**
11. **Exerciții pentru glezne și picioare – pag. 22**
12. **Exerciții de coordonare și echilibru în poziția șezut – pag. 24**

Introducere generală

Indiferent de gradul de mobilitate sau dizabilitate, fiecare persoană cu scleroză multiplă are nevoie de activitate fizică regulată. Lipsa exercițiilor fizice poate avea consecințe serioase asupra sănătății, de la contracturi articulare, la boli cardiovasculare, până la constipație. La fel de important, un program corect de exerciții nu doar previne apariția problemelor, ci aduce și un sentiment de reușită și bunăstare generală.

Această broșură se concentrează pe mișcări de bază și întinderi blânde ale mușchilor și altor țesuturi moi (precum tendoanele), efectuate în ritmul propriu al fiecăruia. În acest material se folosește termenul „întindere” (*stretching*), deși, tehnic vorbind, majoritatea exercițiilor prezentate sunt activități pentru menținerea **amplitudinii de mișcare** (*range of motion*). Exemplele prezentate pot fi efectuate din poziția șezut sau întins în pat.



Pe lângă cele patru categorii clasice de exerciții prezentate mai jos, este esențial să includem și **relaxarea** în rutina zilnică. Exercițiile se pot împărți în cinci categorii:

1. Flexibilitate

Flexibilitatea presupune întinderea mușchiului și a tendonului până la lungimea lor maximă și mișcarea articulației pe întreaga amplitudine. Aceste activități reduc rigiditatea musculară și previn pierderea mobilității care poate apărea în urma scăderii activității fizice, a slăbiciunii musculare sau a spasticității.

Se recomandă menținerea fiecărei întinderi timp de **30–40 de secunde**, în limita toleranței. O flexibilitate redusă poate duce la apariția contracturilor, care pot fi dureroase și pot limita semnificativ mobilitatea articulației. Lipsa flexibilității poate contribui la dezechilibre musculare, probleme de postură, asimetrii și risc crescut de cădere.



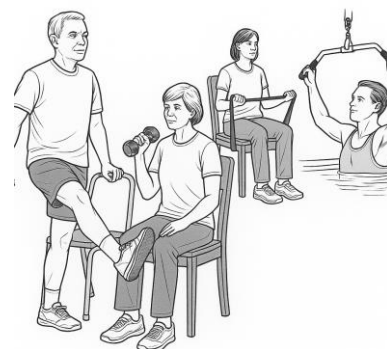
2. Întărire musculară

Întărirea musculară înseamnă creșterea forței și a rezistenței mușchilor.

Aceasta se poate obține prin:

- ridicarea unui membru împotriva gravitației,
- lucrul cu greutate,
- exerciții cu benzi elastice,
- exerciții în apă sau cu ajutorul aparatelor.

Exercițiile de întărire musculară pot reduce oboseala. Se recomandă **3 seturi a câte 3–5 repetări**, crescând treptat dacă se tolerează.



3. Fitness cardiovascular

Îmbunătățirea condiției cardiovasculare crește capacitatea de efort și activitate zilnică, ajută la controlul greutății și la reglarea nivelului lipidelor din sânge (colesterol și trigliceride).

Exercițiile aerobice (mersul pe jos, înotul, bicicleta staționară) dezvoltă rezistența, îmbunătățesc funcția pulmonară și musculară și reduc riscul de boli de inimă. Sporturile adaptate pot fi, de asemenea, o opțiune.

Recomandare generală: 15–20 de minute de activitate aerobă, de 4–5 ori pe săptămână. Dacă acest interval nu este posibil, orice cantitate de activitate este mai bună decât deloc. Se poate împărți în sesiuni mai scurte pe parcursul zilei.



4. Echilibru și coordonare

Aceste exerciții îmbunătățesc calitatea, siguranța și eficiența mișcărilor. Pot include mișcări specifice pentru brațe, picioare și trunchi, reducând consumul de energie și îmbunătățind postura. Activitățile pot fi realizate pe uscat sau în apă. Exemple utile: **yoga** și **tai chi**.

Se recomandă **3 seturi a câte 5 repetări**, în limita toleranței.



5. Relaxare

Relaxarea presupune reducerea tensiunii fizice și psihice. Poate însemna pur și simplu oprirea activității și efectuarea unor respirații profunde, ascultarea unei muzici liniștitoare sau practicarea yoga. Tehnicile structurate de relaxare pot reduce oboseala după o sesiune de exerciții și pot ajuta în gestionarea stresului.

Broșura oferă instrucțiuni pentru mai multe tipuri de relaxare ghidată.



Rezumat al termenilor speciali

- **Amplitudinea mișcării (Range of Motion)** – gradul maxim de mișcare posibil într-o articulație.
- **Amplitudine pasivă** – mișcarea articulației realizată cu ajutor extern (terapeut, asistent, aparat).
- **Amplitudine activă** – mișcarea articulației realizată de persoană, fără ajutor extern.
- **Amplitudine activă asistată** – persoana execută o parte din mișcare, fiind asistată de o altă persoană sau dispozitiv.

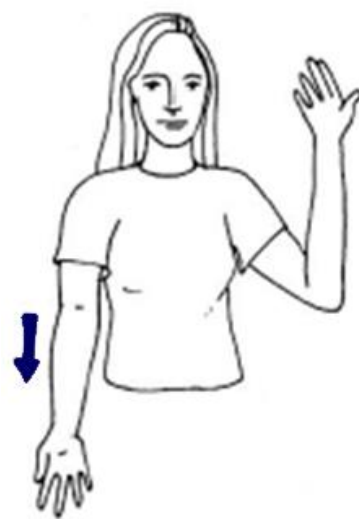
Termeni clinici

- **Spasticitate** – rigiditate sau tensiune musculară cauzată de creșterea tonusului muscular și reacție exagerată la întindere.
- **Contracturi articulare** – limitarea permanentă a mișcării unei articulații, cu afectarea funcției acesteia.
- **Atrofie musculară de neutilizare** – scăderea dimensiunii și a forței fibrelor musculare care nu au fost folosite pentru o perioadă de timp.

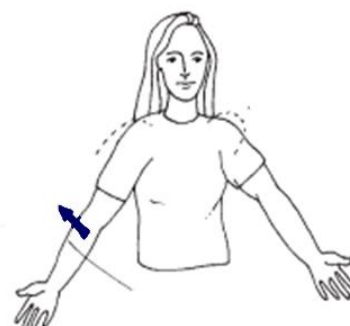
Flexie – îndoirea unei articulații, scurtând mușchiul implicat.



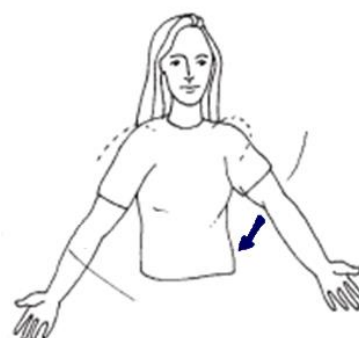
Extensie – îndreptarea unei articulații, alungind mușchiul.



Abducție – îndepărtarea unui membru de linia mediană a corpului.



Adducție – apropierea unui membru de linia mediană a corpului.



Poziționarea corpului pentru gestionarea spasticității

Spasticitatea este definită ca o **tensiune** sau **rigiditate musculară** cauzată de creșterea tonusului muscular și de un răspuns exagerat la întinderea mușchiului. De multe ori, aceasta se agravează atunci când mușchii sunt întinși sau mișcați brusc.

Este unul dintre cele mai frecvente și frustrante simptome ale sclerozei multiple și poate interfera cu funcționarea normală a corpului. De asemenea, poate accentua considerabil **oboseala**. Totuși, **exercițiile fizice corect efectuate** sunt esențiale pentru gestionarea spasticității.

Recomandări utile pentru reducerea spasticității

- Evită pozițiile care îți agravează spasticitatea.
- Realizează **zilnic** întinderi ale mușchilor până la lungimea lor maximă, pentru a reduce rigiditatea și a permite o mișcare optimă.
- Ține cont că mutarea unui mușchi spastic într-o poziție nouă poate duce la o creștere temporară a spasticității; în acest caz, acordă câteva minute pentru ca mușchiul să se relaxeze.
- Atunci când faci exerciții, menține **capul drept**, evitând înclinarea laterală.
- Dacă iei medicamente pentru reducerea spasticității, programează exercițiile la aproximativ **o oră după administrare**.
- Doza de medicație antispastică trebuie reevaluată periodic, deoarece nivelul spasticității se poate modifica.
- Modificări bruște ale spasticității pot apărea în prezența **infecțiilor**, a **leziunilor cutanate**, dar și din cauza încălțăminte sau hainelor prea strâmte.

Poziții asociate spasticității și modalități de reducere

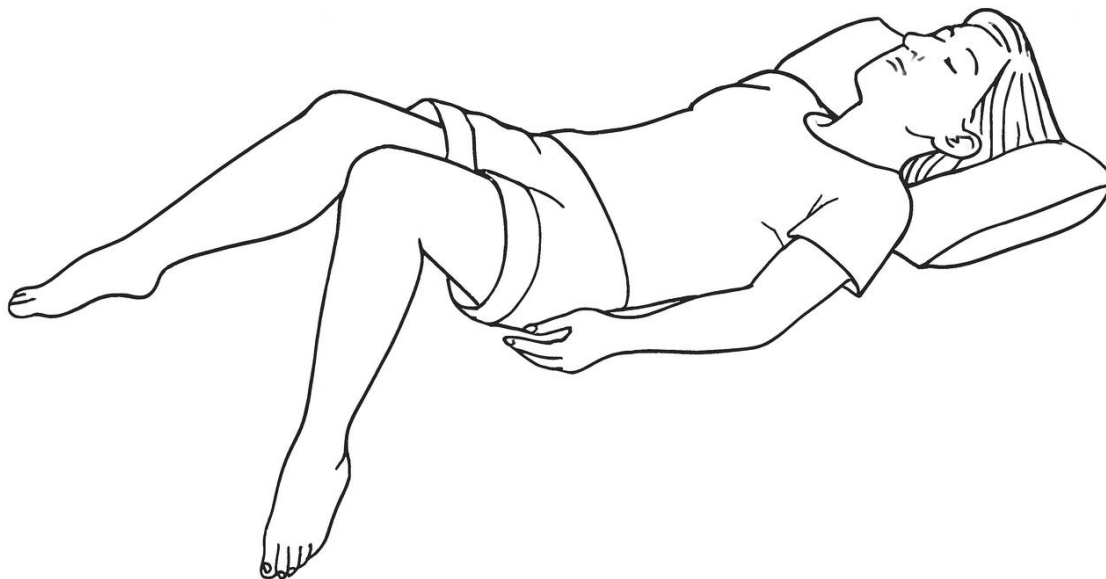
Evită exercițiile active care accentuează o poziție în care apare spasticitatea. **Exemplu:** dacă ai spasticitate de tip extensor, evită exercițiile care îndreaptă complet șoldul și genunchiul, deoarece pot declanșa reacția spastică.

Pozițiile din această secțiune sunt concepute pentru a reduce spasticitatea. Dacă nu funcționează, consultă medicul sau kinetoterapeutul.

Tipuri de poziții spastice

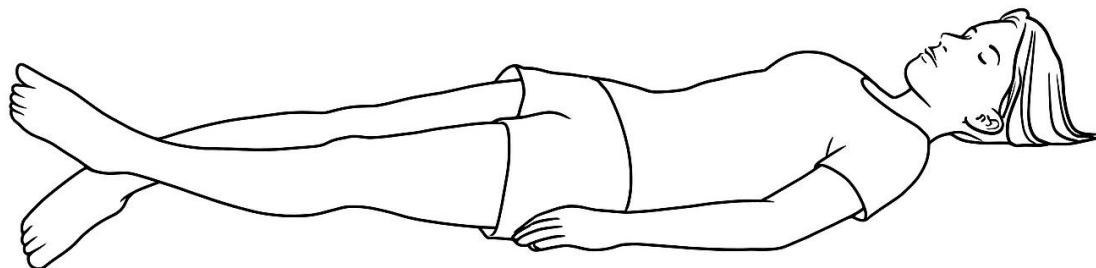
Spasticitate de tip flexor

- Frecventă la persoanele cu scleroză multiplă.
- Șoldurile și genunchii sunt menținuți îndoiți, cu coapsele rotite spre interior.
- Mai rar, șoldurile și genunchii pot fi întorși spre exterior.
- Genunchii rămân în flexie, iar picioarele tind să fie orientate în jos (*flexie plantară*).



Spasticitate de tip extensor

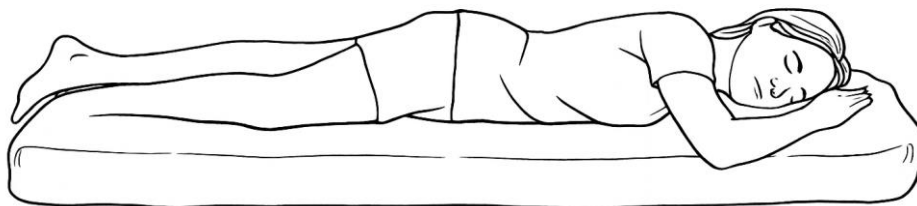
- Șoldurile și genunchii sunt menținuți întinși.
- Picioarele sunt foarte apropiate sau chiar încrucișate.
- Tălpile sunt orientate în jos (*flexie plantară*).



Întins pe burtă (poziția „prone”)

Aceasta este o poziție excelentă dacă ai spasticitate la nivelul flexorilor de șold și genunchi.

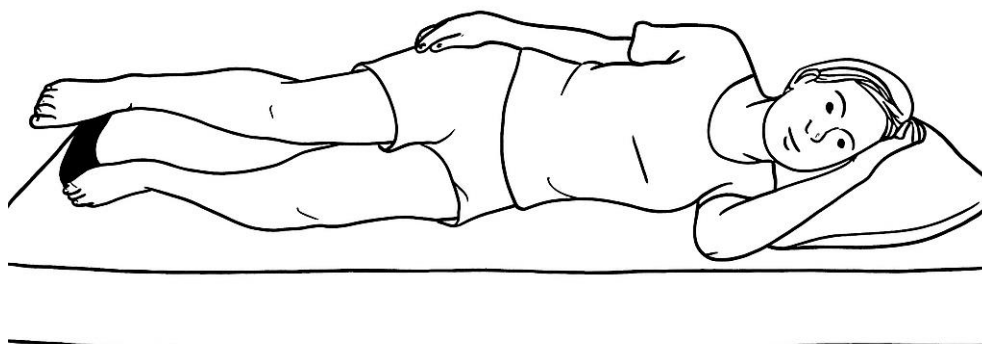
- Oferă-ți câteva minute pentru ca mușchii șoldurilor să se relaxeze în această nouă poziție.
- Dacă este posibil, lasă degetele de la picioare și laba piciorului să atârne ușor peste marginea patului, pentru a menține glezna într-o **poziție neutră**.
- Pe măsură ce șoldurile se relaxează, se vor relaxa și mușchii gambei.



Întins pe spate sau în poziție 3/4

Dacă genunchii tind să se rotească spre interior, plasează o pernă rulată sau un prosop între genunchi.

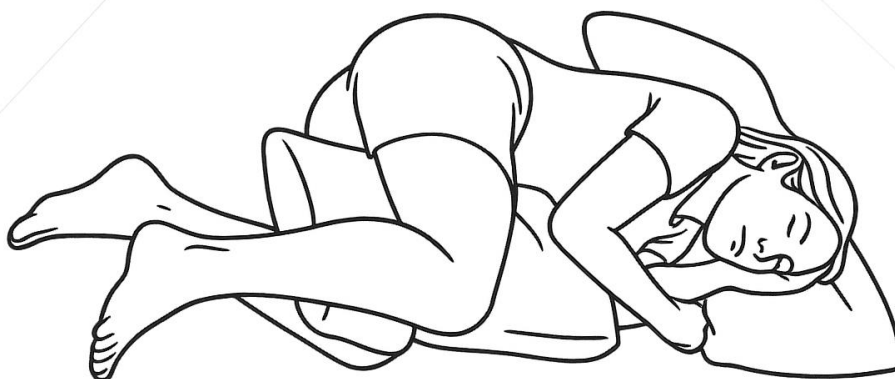
- Acordă câteva minute pentru ca picioarele să se acomodeze și să se relaxeze în noua poziție.
- **Atenție:** pernele puse sub genunchi întăresc poziția de flexie a acestora și ar trebui evitate.



Întins pe o parte (poziția „side-lying”)

O poziție indicată dacă șoldurile și genunchii sunt predispuse la **spasticitate de tip extensor**.

- Pe o parte, îndoaie genunchiul piciorului de sus și menține piciorul de jos întins.
- Poți pune și o pernă sau un prosop rulat între picioare pentru un confort suplimentar.

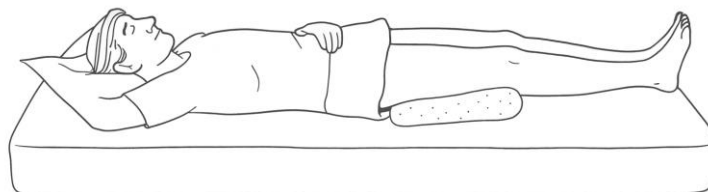


Corectarea pozițiilor anormale cauzate de spasticitate

Corectarea rotației externe a șoldului („poziția de broască”)

Dacă șoldurile și genunchii adoptă o poziție de tip „broască” din cauza spasticității:

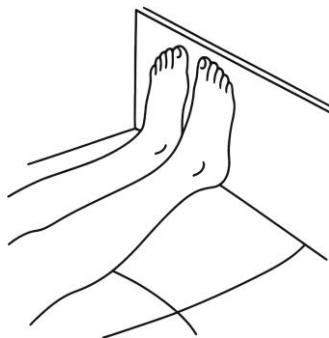
- Întinde-te pe spate.
- Pune capătul unei perne sau al unui prosop mare (tip prosop de plajă) sub partea superioară a coapsei (de la șold la genunchi).
- Rulează perna sau prosopul astfel încât șoldurile și genunchii să fie aliniate, cu genunchii orientați spre tavan.



Corectarea poziției cu laba piciorului orientată în jos

Dacă gleznele și picioarele sunt orientate în jos (*flexie plantară*):

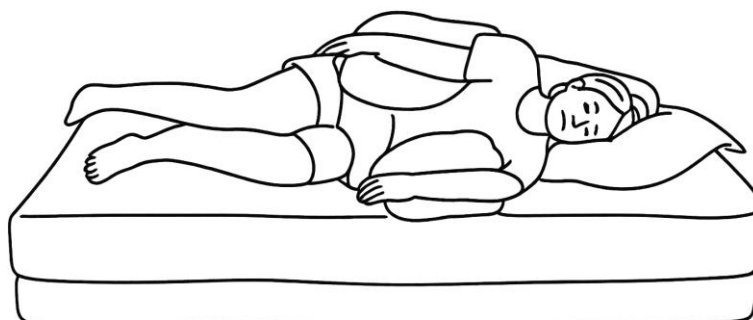
- Ține gleznele și picioarele într-o **poziție neutră** – cu degetele orientate spre tavan.
- Cel mai ușor mod este să sprijini picioarele de o **tăblie capitonată** a patului.
- Dacă patul nu are tăblie, pot fi necesare orteze sau atelă de repaus pentru gleznă (există modele disponibile pe piață).
- Consultă medicul sau kinetoterapeutul pentru recomandări adaptate.



Corectarea coatelor îndoite

Dacă coatele tind să rămână îndoite, iar brațele aproape lipite de corp:

- Întinde-te cu brațele pe lângă corp, așezate pe perne, cu palmele orientate în jos.
- Această poziție ajută la întinderea brațelor și relaxarea musculaturii.



Precauții – atât evidente, cât și mai puțin evidente

1. **Poartă haine care nu restricționează mișcarea.**
2. **Asigură-te că temperatura din încăpere este plăcut răcoroasă.** Poți folosi un ventilator, aer condiționat sau poți deschide o fereastră. Dacă ești sensibil(ă) la căldură, ia în considerare un duș răcoros sau o baie de 10 minute într-o cadă cu apă răcoroasă înainte de exerciții. (Începe cu apă călduță, adăugând treptat apă mai rece până ajunge la temperatura unei piscine răcoroase.) Poți încerca și accesorii de răcire, cum ar fi benzi pentru cap, veste sau guler răcoritor.
3. **Nu forța nicio mișcare care provoacă durere sau crește spasticitatea.** Este normal să simți o ușoară întindere, dar durerea, amorțeala sau furnicăturile nu sunt acceptabile. Dacă apare durerea, oprește-te și consultă un profesionist medical înainte de a relua mișcarea. Dacă apare disconfort, redu amplitudinea mișcării.
4. **Mișcă-te lent și controlat.** Toate mișcărilor trebuie efectuate uniform, permițând mușchilor să se relaxeze. Mișcărilor bruște pot crește spasticitatea sau rigiditatea. Menține întinderea 30–40 de secunde la capătul confortabil al amplitudinii, numărând cu voce tare sau folosind un cronometru. Apoi revino lent la poziția inițială.
5. **Progresează în funcție de toleranță, ascultându-ți corpul.** Ține cont că nivelul de mobilitate poate varia de la o zi la alta. Scopul este creșterea amplitudinii mișcării fără durere. Diferențiază între senzația de întindere (acceptabilă) și durere (neacceptabilă).
6. **Dacă o parte a corpului este mai slabă, folosește partea mai puternică pentru a o mișca pe cea mai slabă.** Medicul sau kinetoterapeutul îți poate arăta tehnica corectă. Un membru al familiei sau partenerul te poate ajuta, dar trebuie să știe procedura pentru a evita accidentările.
7. **Respiră uniform și relaxează mușchii feței** în timpul fiecărei mișcări. Evită să-ți ții respirația sau să încrunți fața.
8. **Evită suprasolicitarea.** Include pauze de odihnă și hidratează-te cu apă răcoroasă pentru a preveni supraîncălzirea sau deshidratarea.
9. **Testează diferite momente ale zilei.** Pentru unii, dimineața este ideală; alții preferă să împartă exercițiile în două sesiuni – una dimineața și alta după-amiaza sau seara.
10. **Dacă ai spasticitate,** aplică sfaturile din secțiunile anterioare pentru un program de întindere mai eficient.

Exerciții pentru cap și gât – Atenționări

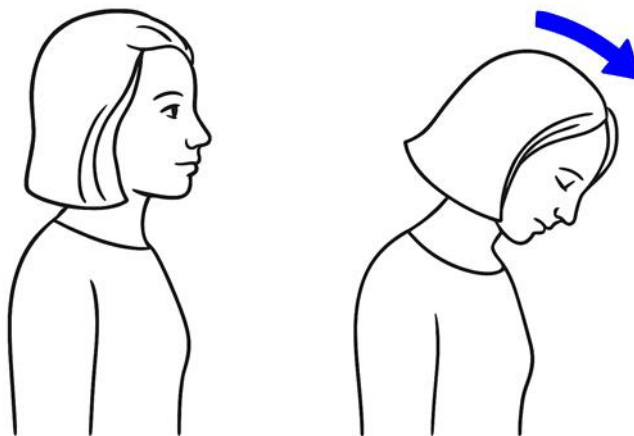
Înainte de a începe exercițiile pentru cap și gât, citește cu atenție precauțiile:

- **Vertij** – senzație de amețală sau de „rotire a camerei”. Dacă apare, oprește exercițiul și consultă medicul.
- **Semnul Lhermitte** – senzație de furnicături sau „șoc electric” în coloană sau membre la aplecarea gâtului, întâlnită uneori în scleroza multiplă. Dacă apare, întrerupe exercițiul și anunță medicul.

Flexie

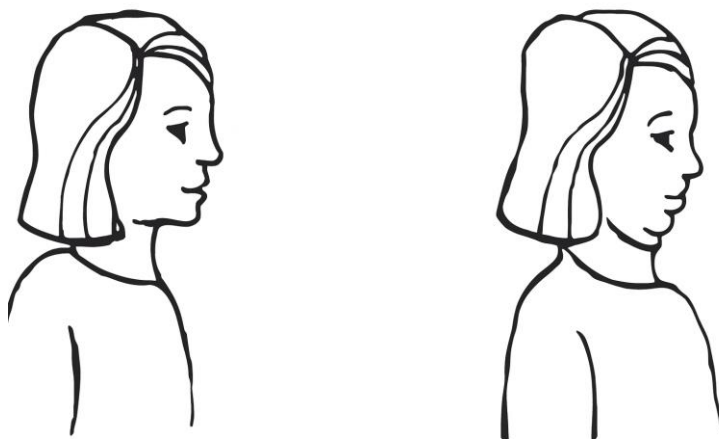
Aplecare a capului (Head Nod)

- Privește înainte, apoi coboară bărbia spre piept, ca și cum ai da din cap afirmativ.
- Menține 30–40 de secunde, apoi revino lent.
- Repetă de 2–3 ori.



Retragerea bărbiei (Chin Tuck)

- Privește înainte, menținând capul drept.
- Retrage bărbia spre gât, ca și cum ai crea un „dublu bărbie”.
- Menține 30–40 de secunde.
- Repetă de 2–3 ori.



Atenționare: exerciții pentru cap și gât

Vertij

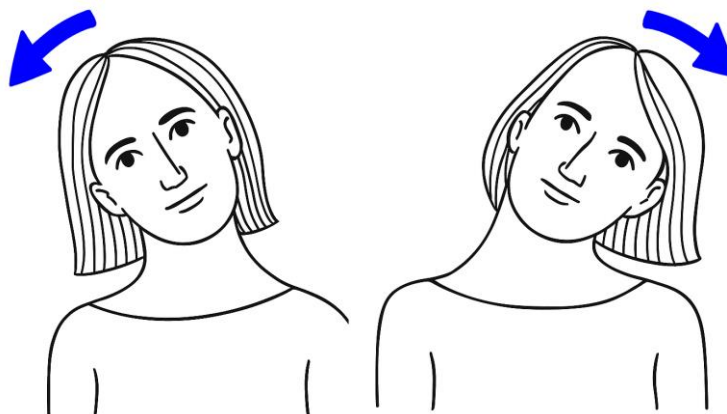
Reprezintă o senzație de amețeală sau impresia că încăperea „se învâрте”. Dacă, în timpul exercițiilor, apare amețeală, senzație de leșin sau greață, **oprește imediat exercițiul** și consultă medicul.

Semnul Lhermitte

Este o senzație de furnicături sau un „șoc electric” resimțit în coloană sau în membre atunci când apleci gâtul. Acest fenomen apare uneori la persoanele cu scleroză multiplă. Dacă simți această senzație, **întrerupe exercițiul** și adresează-te medicului.

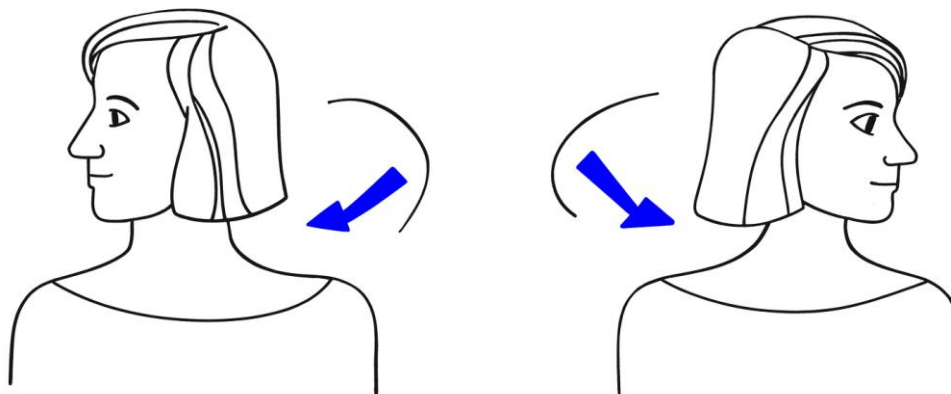
Flexie laterală a gâtului (Lateral Flexion)

- Apleacă încet capul astfel încât urechea să se apropie de umăr.
- Execută mișcarea lent, spre stânga și spre dreapta, de **2–3 ori** pe fiecare parte.



Rotație cervicală (Cervical Rotation)

- Întoarce încet capul pentru a privi peste umăr.
- Mișcă lent capul spre stânga și spre dreapta, de **2–3 ori** pe fiecare parte.



Exerciții pentru umeri

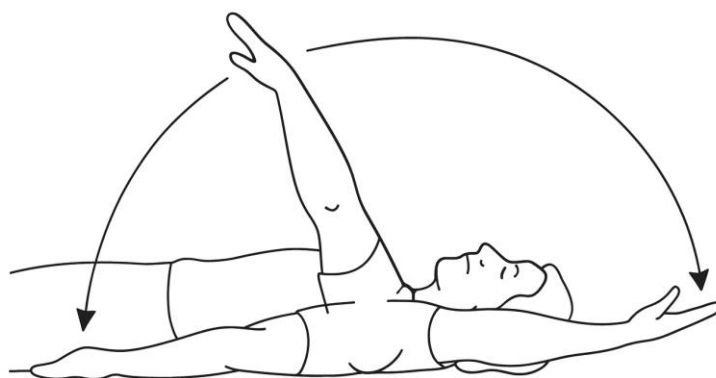
Flexie a umărului (Shoulder Flexion)

Poziția de start:

Întins(ă) pe spate sau așezat(ă) pe un scaun, cu brațele pe lângă corp și cu degetul mare orientat în sus.

Execuție:

1. Ridică un braț deasupra capului (ca și cum ai ridica mâna pentru a răspunde la școală), menținând cotul și antebrațul drepte.
2. Menține poziția pentru o inspirație și expirație profundă.
3. Revino la poziția inițială.
4. Repetă de 2–3 ori, apoi schimbă brațul.



Abducție a umărului (Shoulder Abduction)

Poziția de start:

Întins(ă) pe spate sau așezat(ă) pe un scaun, cu brațele pe lângă corp și palmele orientate în sus.

Execuție:

1. Ridică un braț lateral, apoi continuă mișcarea până lângă cap (ca atunci când faci o mișcare de jumping jack sau înger pe zăpadă).
2. Revino la poziția inițială.
3. Repetă de 2–3 ori pe fiecare braț.



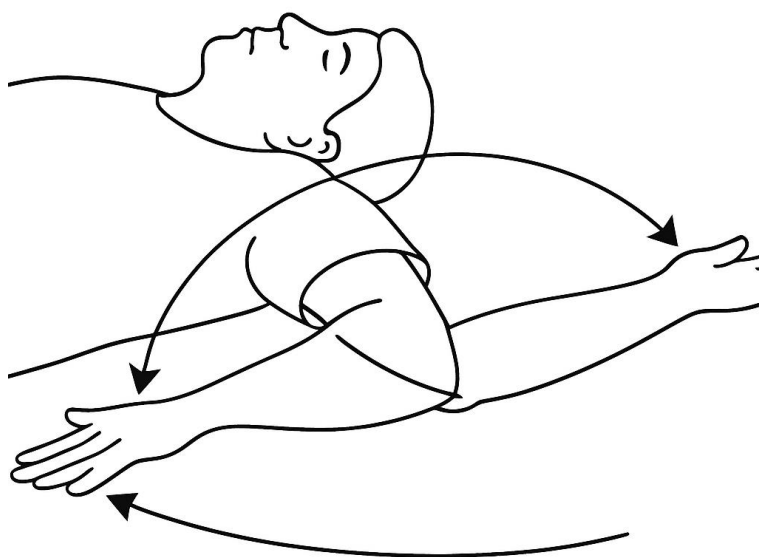
Rotație a umărului (Shoulder Rotation)

Poziția de start:

- Întins(ă) pe spate sau așezat(ă) pe un scaun, cu brațul lateral și cotul îndoit la 90°. Palma orientată în jos.
 - Dacă nu poți menține brațul la 90° din cauza mobilității reduse sau durerii, alege un unghi confortabil.
- Dacă ești întins(ă), poți pune o pernă sub braț pentru sprijin.

Execuție:

1. Ridică antebrațul peste umăr până când dosul palmei atinge patul/suprafața.
2. Revino lent cu palma orientată în jos.
3. Repetă de **2–3 ori** pe fiecare braț.



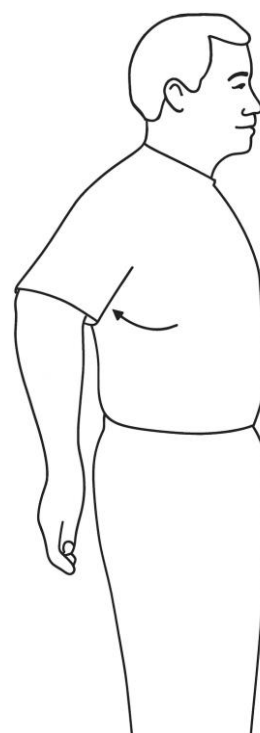
Extensie a umărului (Shoulder Extension)

Poziția de start:

- În picioare sau așezat(ă) pe un scaun.

Execuție:

1. Du brațul drept înapoi, ca și cum ai încerca să ajungi la buzunarul din spate.
2. Lasă antebrațul să atârne liber.
3. Menține poziția pentru o inspirație și expirație profundă.
4. Revino la poziția inițială și repetă de **2–3 ori** pe fiecare braț.



Exerciții pentru amplitudinea mișcării umărului

Execuție tip „flow” (*Repetă mișcarea completă de 2–3 ori pe fiecare parte*)

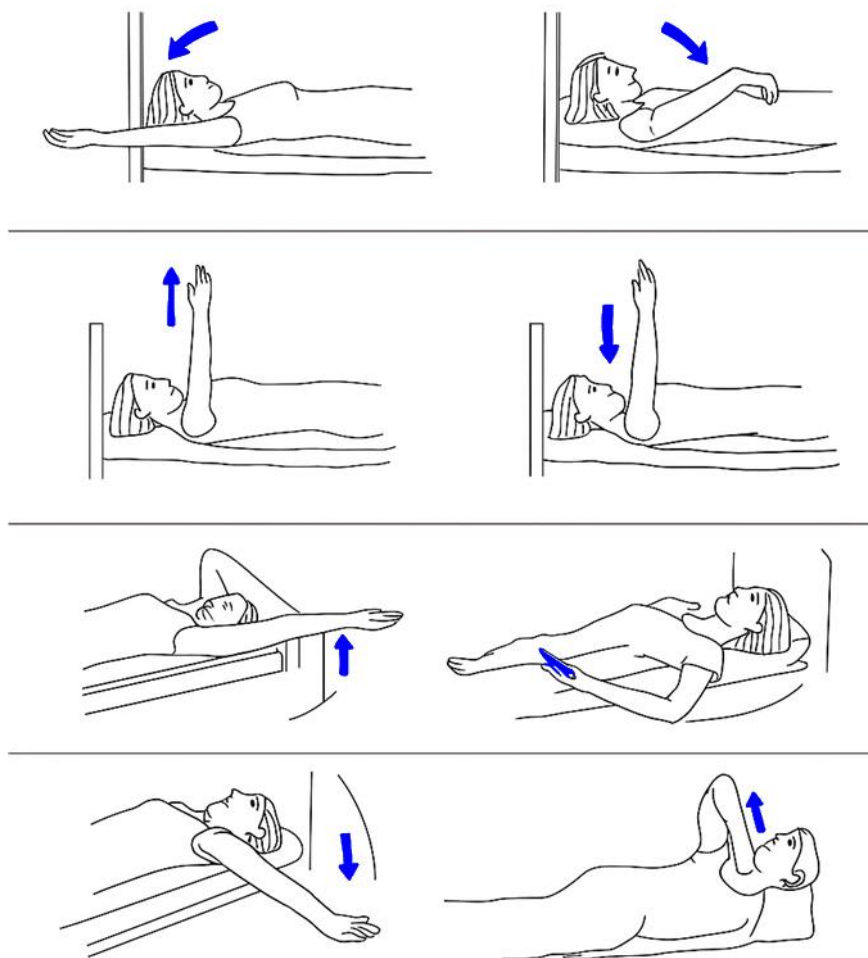
Poziția de start:

- Întinde-te pe spate, cu brațele pe lângă corp, aproape de marginea patului.

Execuție pas cu pas:

1. Ridică brațul deasupra capului, așa cum este prezentat în ilustrații.
2. Revino la poziția inițială (braț drept, pe lângă corp).
3. Cu brațul ridicat la nivelul umărului, întinde mâna spre tavan, ridicând umărul de pe pat.
4. Aduce brațul și umărul înapoi până când umărul este din nou lipit de pat.
5. Apasă umărul în pat timp de o inspirație și expirație, apoi relaxează-te.
6. Îndepărtează brațul de corp și ridică-l din nou deasupra capului.
7. Revino la poziția inițială (braț drept, pe lângă corp).
8. Cu brațul întins lateral, la nivelul umărului, coboară-l spre podea cât de mult poți. Revino la poziția inițială.
9. Cu brațul întins lateral la nivelul umărului, adu-l peste corp, ridicând ușor umărul de pe pat.
10. Revino la poziția de start, cu ambele brațe drepte.

Repetă întreaga secvență cu celălalt braț.



Exerciții pentru coate și antebrațe

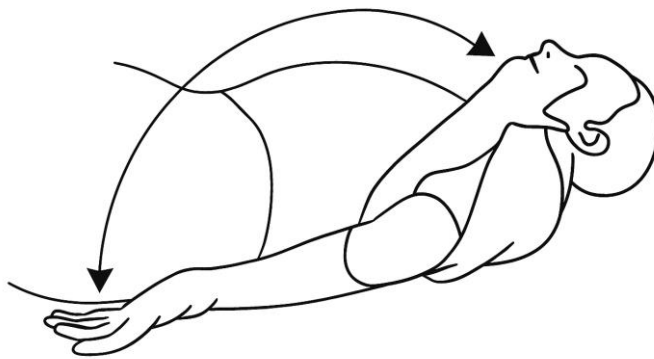
Flexia și extensia cotului (Elbow Flexion & Extension)

Poziția de start:

• Întins(ă) pe pat sau pe saltea, ori așezat(ă) pe scaun, cu brațele pe lângă corp și palmele orientate în sus.

Execuție:

1. Menținând cotul pe pat/saltea sau lângă corp, apropie mâna cât mai mult de umăr.
2. Menține poziția **30–40 de secunde**.
3. Revino la poziția inițială.
4. Repetă **2–3 ori** pe fiecare parte.



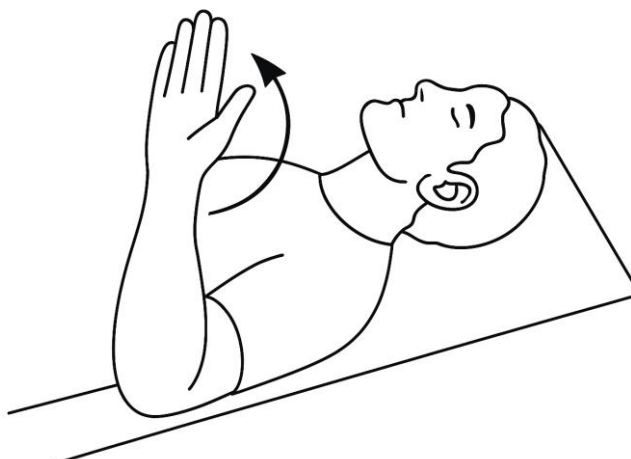
Rotația antebrațului (Forearm Rotation)

Poziția de start:

- Întins(ă) pe spate, cu brațele pe lângă corp și palmele orientate spre corp.
- Sau așezat(ă) la o masă, cu antebrațul sprijinit pe masă.

Execuție:

1. Ridică antebrațul vertical. Dacă ești întins(ă), menține cotul și partea superioară a brațului sprijinite pe pat.
2. Rotește ușor mâna, astfel încât palma să fie orientată spre față, apoi spre exterior (departe de față).
3. Repetă **2–3 ori**, apoi schimbă brațul.

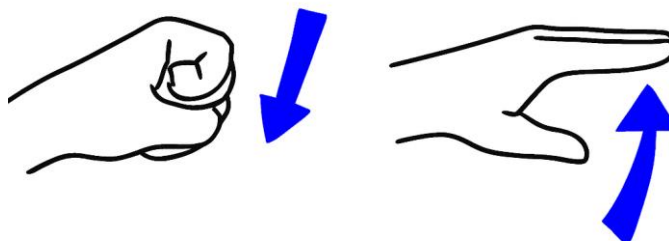


Exerciții pentru mâini și încheieturi

Flexia și extensia degetelor (Finger Flexion & Extension)

Execuție:

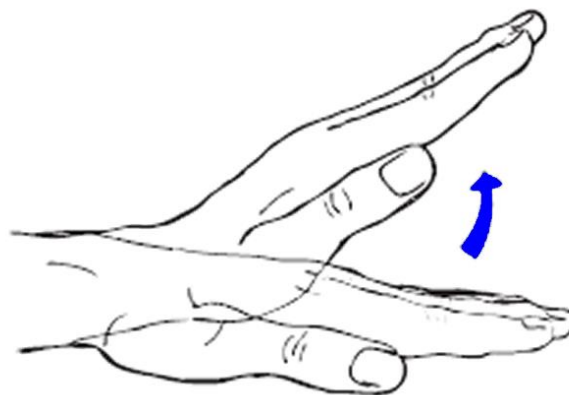
1. Îndoaie degetele spre palmă (formând un pumn).
2. Îndreaptă degetele complet.
3. Repetă **2–3 ori**.



Variantă de exercițiu pentru extensori slăbiți ai degetelor

Execuție:

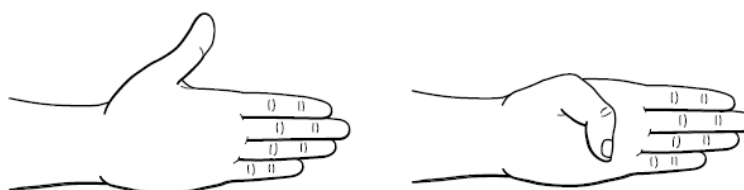
1. Așază mâna cu degetele întinse pe masă sau pe genunchi.
2. Ridică întreaga mână, păstrând degetele întinse.
3. Menține câteva secunde.
4. Relaxează-te și repetă **2–3 ori**.



Abducția și adducția policelui (Thumb Abduction & Adduction)

Execuție:

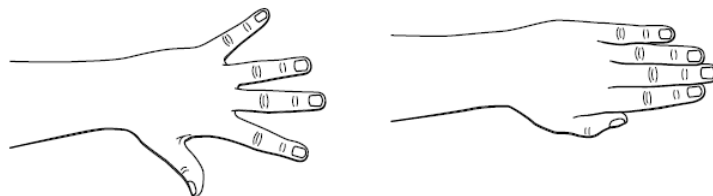
1. Îndoaie policele la toate articulațiile.
2. Îndreaptă complet policele.
3. Repetă **2–3 ori**.



Abducția și adducția degetelor (Finger Abduction & Adduction)

Execuție:

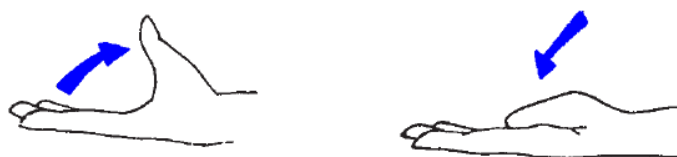
1. Depărtează degetele (deschide palma).
2. Apropie degetele.
3. Repetă 2–3 ori.



Flexia și extensia policelui (Thumb Flexion & Extension)

Execuție:

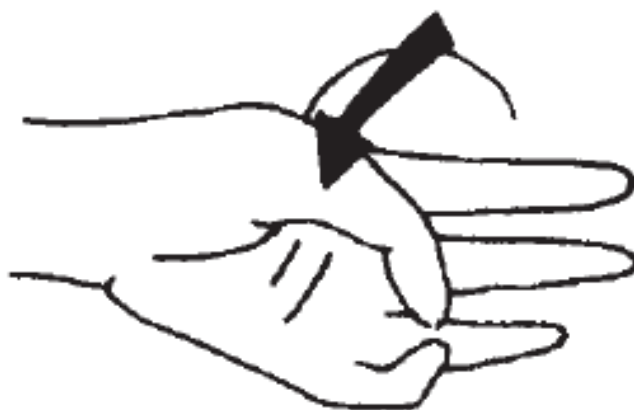
1. Cu palma orientată în sus, mișcă policele în sus și îndepărtează-l de palmă.
2. Aduce-l înapoi, aliniat pe lângă degetul arătător.
3. Repetă 2–3 ori.



Opoziția policelui (Thumb Opposition)

Execuție:

1. Mișcă policele în exterior și apoi în jur, astfel încât să atingă degetul mic.
2. Pentru un exercițiu suplimentar de coordonare, atinge policele pe rând de vârfurile fiecărui deget, începând cu degetul mic și continuând cu inelarul, mijlociul și arătătorul.
3. Repetă 2–3 ori.



Sugestie:

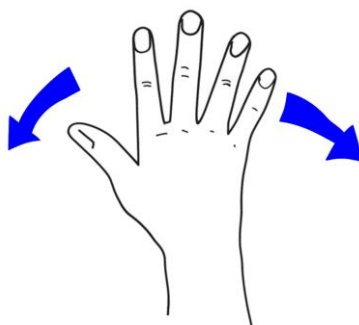
Pentru îmbunătățirea coordonării degetelor, poți încerca:

- jocuri de cărți,
- jocuri de societate,
- construirea de machete sau activități de bricolaj,
- exerciții de tastare la computer,
- sortarea de piulițe și șuruburi,
- organizarea sertarelor de acasă.

Flexia laterală a încheieturii (Wrist Lateral Flexion)

Execuție:

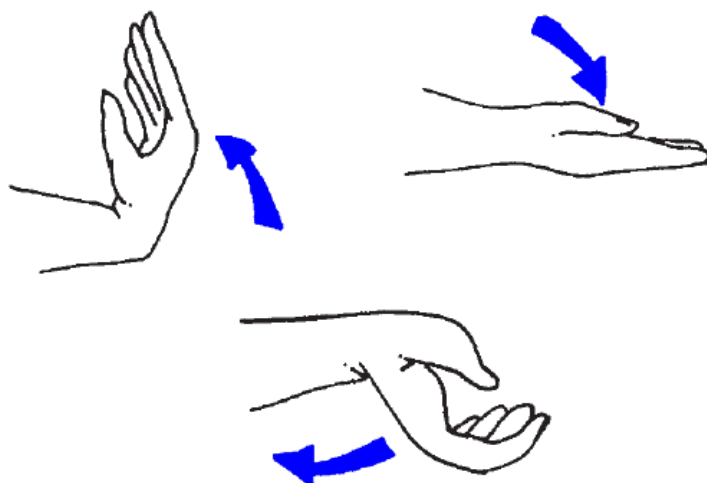
1. Cu mâna întinsă și palma orientată în jos, menține brațul nemișcat.
2. Mișcă doar mâna spre stânga, apoi spre dreapta.
3. Repetă **2–3 ori**.



Flexia și extensia încheieturii (Wrist Flexion & Extension)

Execuție:

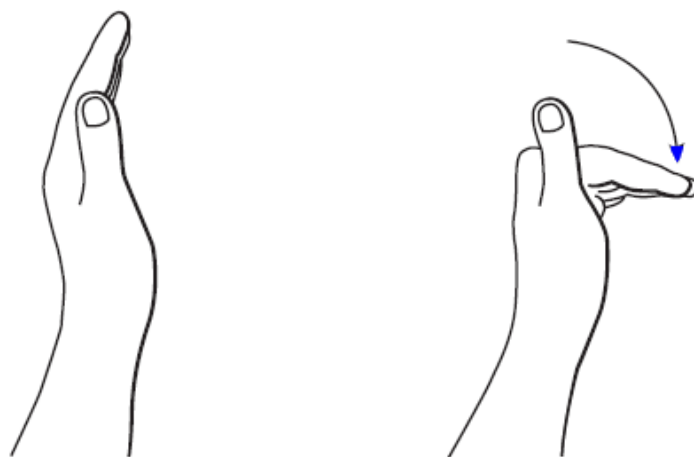
1. Îndoiaie încheietura astfel încât palma să se apropie de antebraț.
2. Îndreaptă încheietura, revenind la poziția neutră.
3. Îndoiaie încheietura în sens opus, astfel încât dosul mâinii să se apropie de antebraț.
4. Repetă **2–3 ori**.



Flexia și extensia articulațiilor metacarpofalangiene (Knuckle Flexion & Extension)

Execuție:

1. Ține brațul și încheietura într-o poziție neutră, cu degetele orientate spre tavan.
2. Îndoiaie degetele doar din articulațiile mari (metacarpofalangiene), menținând celelalte articulații întinse, formând o poziție de „masă” cu palma.
3. Îndreaptă din nou degetele.
4. Menține încheietura dreaptă, evitând să o lași să se relaxeze.
5. Repetă **2–3 ori**.

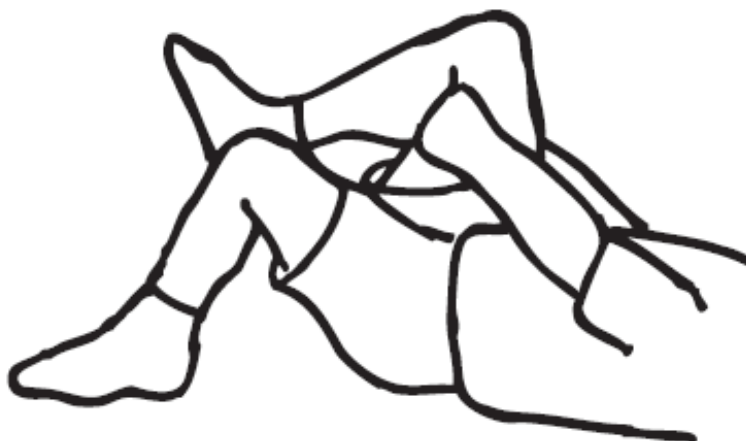


Exerciții pentru trunchi și șolduri

Aducerea unui genunchi la piept (Single Knee to Chest)

Execuție:

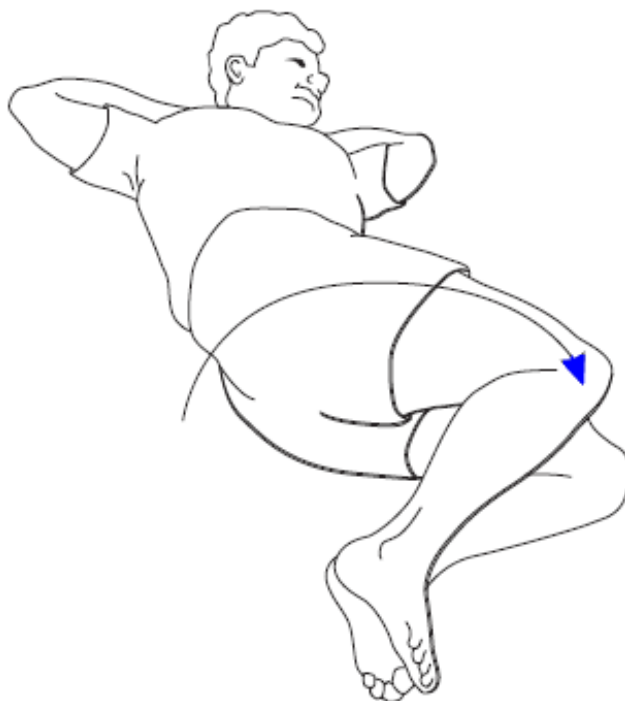
1. Întins(ă) pe spate, pe pat, pune un picior pe pat cu genunchiul îndoit.
2. Trage ușor celălalt genunchi spre piept.
3. Dacă exercițiul este prea dificil, folosește o curea sau un prosop rulat plasat în spatele genunchiului pentru a trage ușor piciorul.
4. Menține **30–40 de secunde**.
5. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.



Rotație joasă a trunchiului (Low Trunk Rotation)

Execuție:

1. Întins(ă) pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe pat.
2. Coboară încet genunchii dintr-o parte în alta.
3. Obiectivul este întinderea trunchiului și a șoldurilor, nu atingerea podelei sau a patului cu genunchii.
4. Menține **30–40 de secunde** pe fiecare parte.
5. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare parte.

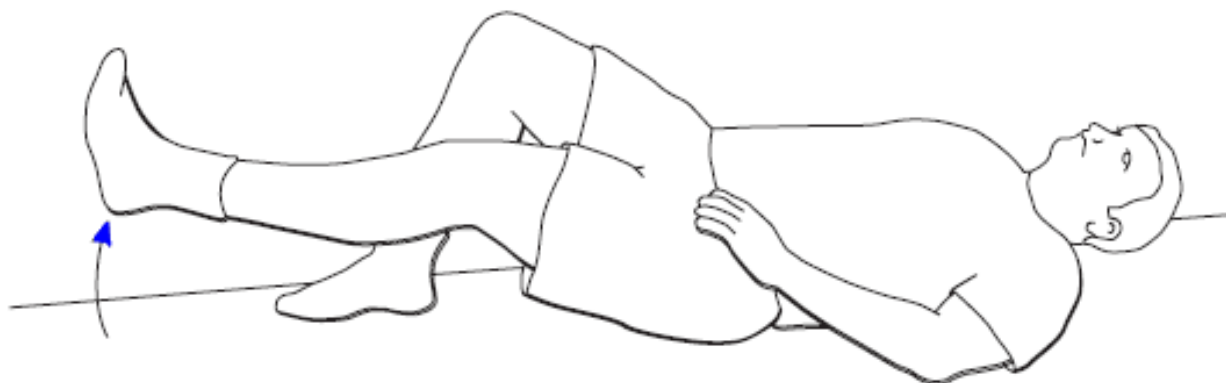


Ridicarea unei gambe întinse (Single Straight Leg Raise)

Execuție:

1. Îndoaie un picior din genunchi, menținând talpa pe pat/saltea.
2. Ridică celălalt picior întins la **15–25 cm** de suprafață, fără a îndoi genunchiul.
3. Coboară încet piciorul.
4. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.

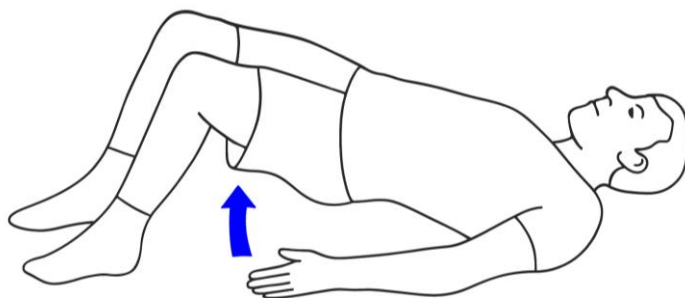
Notă: Dacă zona lombară este foarte slăbită, pune palmele în jos sub zona lombară înainte de a ridica piciorul.



Podul (Bridging)

Execuție:

1. Întins(ă) pe pat, cu ambii genunchi îndoiți, tălpile pe pat și brațele pe lângă corp.
2. Ridică încet șoldurile spre tavan, apoi coboară.
3. Evită arcuirea excesivă a spatelui pentru a preveni durerea.
4. Inspiră la ridicare și expiră la coborâre.
5. Repetă **2–3 ori**.



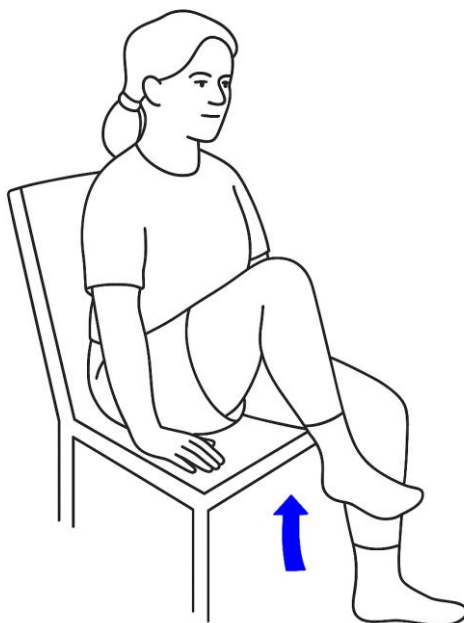
Flexia șoldului sau „Marșul” (Hip Flexion or March)

Poziția de start:

- Așezat(ă) pe un scaun sau pe marginea patului, cu tălpile pe podea.

Execuție:

1. Îndoaie șoldul ridicând genunchiul spre piept în timp ce inspiri.
2. Coboară piciorul pe podea în timp ce expiri.
3. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.

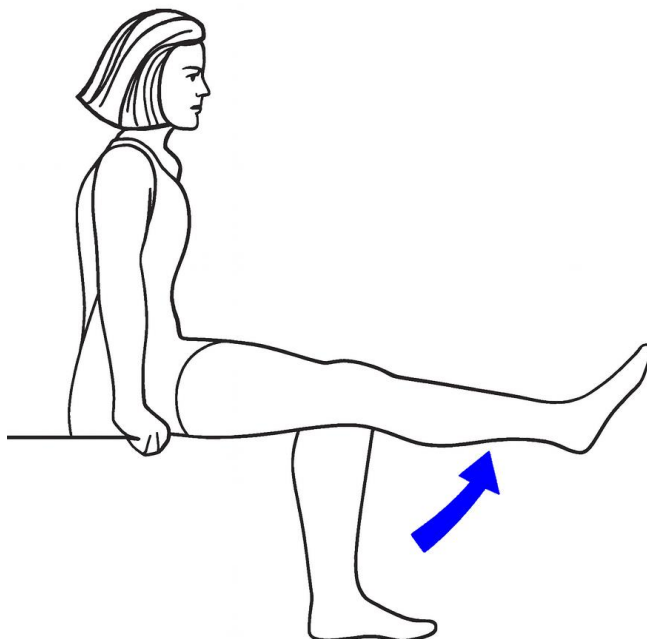


Notă importantă: Dacă un exercițiu este prea dificil sau necesită un efort excesiv, întrerupe-l. Execută mișcările lin, controlat, evitând smuciturile sau ridicările bruște.

Extensia genunchiului sau „lovitura” (Knee Extension or Kick)

Execuție:

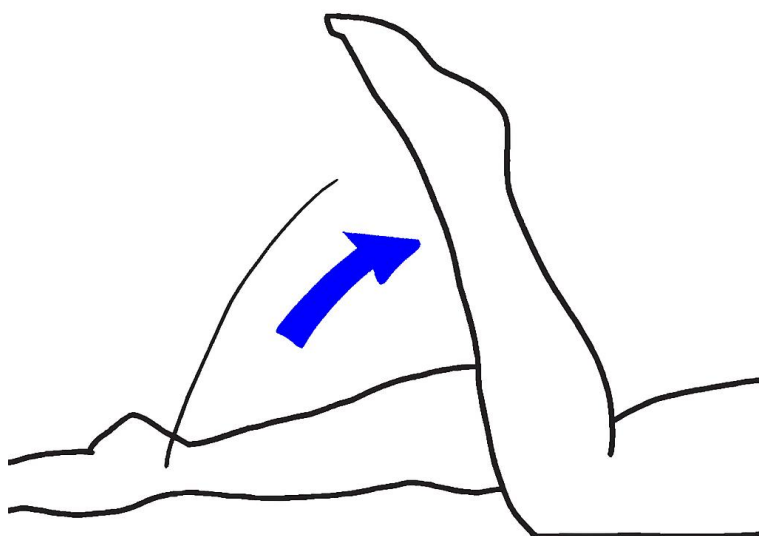
1. Îndreaptă genunchiul în timp ce ridici laba piciorului.
2. Revino lent la poziția cu genunchiul îndoit.
3. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.



Flexia genunchiului (Knee Flexion)

Execuție:

1. Întinde-te pe burtă.
2. Îndoaie genunchiul, aducând călcâiul spre fesă.
3. Revino la poziția inițială.
4. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.

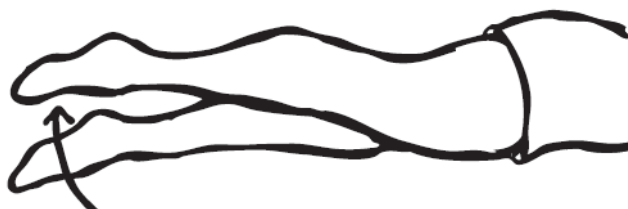


Notă importantă: Dacă un exercițiu este prea dificil sau presupune un efort excesiv, întrerupe-l. Execută mișcările lin și controlat, evitând smuciturile sau ridicările bruște.

Extensia șoldului (Hip Extension)

Execuție:

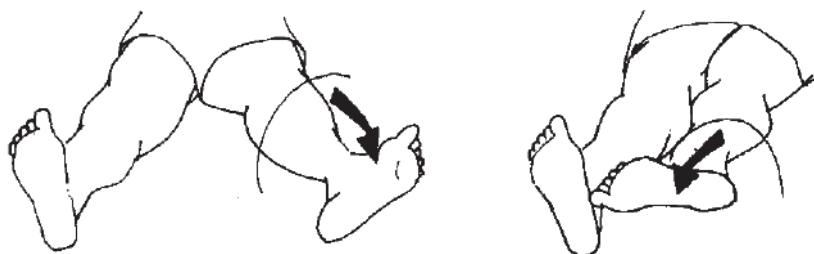
1. Întinde-te pe burtă, cu genunchiul întins.
2. Ridică întreaga gambă și coapsă de pe pat la **2–5 cm** în timp ce inspiri.
3. Coboară piciorul pe pat în timp ce expiri.
4. Nu ridica partea inferioară a trunchiului pentru a desprinde piciorul de pe pat.
5. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.



Rotația șoldului (Hip Rotation)

Execuție:

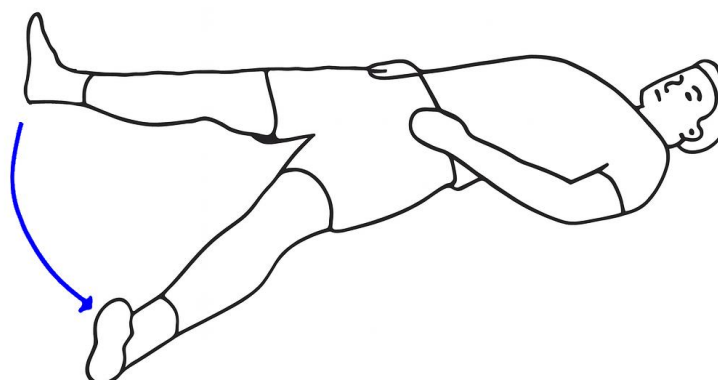
1. Întins(ă) pe spate, rotește piciorul spre exterior astfel încât degetele să fie orientate în afara liniei mediane a corpului.
2. Rotește piciorul spre interior, astfel încât degetele să fie orientate spre celălalt picior.
3. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.



Abducția și adducția șoldului (Hip Abduction & Adduction)

Execuție:

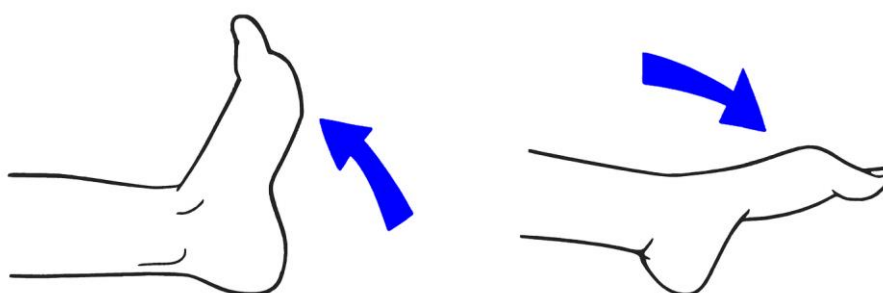
1. Cu picioarele drepte și apropiate, depărtează-le lateral și revino în poziția neutră.
2. Alternativ, poți mișca câte un picior pe rând, depărtându-l și apoi readucându-l la poziția inițială.
3. Repetă **2–3 ori** pentru fiecare picior.



Flexia dorsală și flexia plantară a gleznei (Ankle Dorsi Flexion & Plantar Flexion)

Execuție:

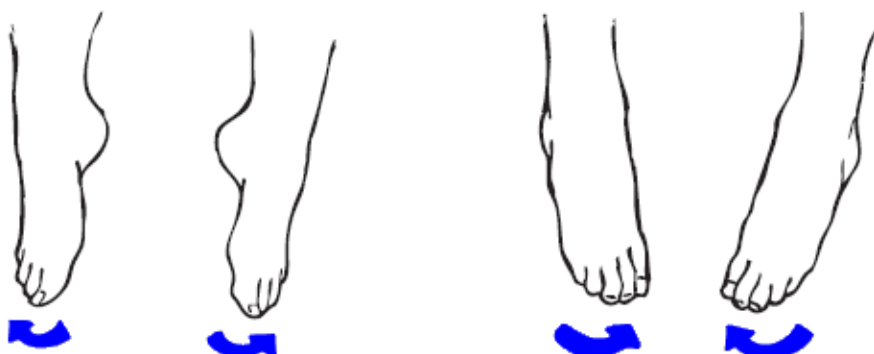
1. Mișcă laba piciorului în sus, spre gambă.
2. Mișcă laba piciorului în jos și departe de gambă.
3. Execută mișcarea lent. Dacă simți că poate apărea un spasm muscular, repetă doar pasul 1 și menține ușor poziția, apoi oprește exercițiul.
4. Menține **3–5 secunde**, evitând declanșarea unui spasm.
5. Repetă **2–3 ori**.



Eversiunea și inversiunea gleznei (Ankle Eversion & Inversion)

Execuție:

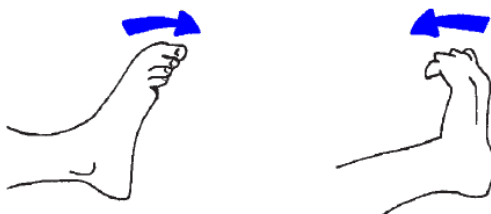
1. Întoarce laba piciorului astfel încât talpa să fie orientată spre exterior. Menține degetele îndreptate în sus, nu în jos.
2. Întoarce laba piciorului astfel încât talpa să fie orientată spre interior.
3. Repetă mișcarea în sens invers.
4. Menține **3–5 secunde**, evitând declanșarea unui spasm.
5. Repetă **2–3 ori**.



Flexia și extensia degetelor (Toe Flexion & Extension)

Execuție:

1. Îndoiaie degetele spre partea anterioară a labei piciorului (baza degetelor).
2. Îndreaptă degetele și trage-le cât mai mult posibil spre tibie.
3. Menține **3–5 secunde**, evitând declanșarea unui spasm.
4. Repetă **2–3 ori**.



Întinderea tendonului lui Ahile (Heel Cord Stretch)

Execuție:

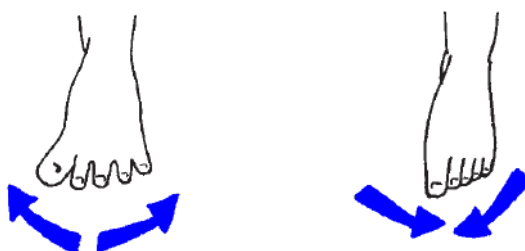
1. Așază-te pe pat sau pe un scaun stabil, cu spatele drept.
2. Lasă un picior să atârne liber.
3. Pune un prosop în jurul tălpii piciorului activ, ridică piciorul și trage de prosop cu ambele mâini.
4. Menține întinderea **20–30 de secunde**.
5. Repetă exercițiul pentru celălalt picior.



Abducția și adducția degetelor de la picioare (Toe Abduction & Adduction)

Execuție:

1. Desparte degetele de la picioare.
2. Apropie degetele la loc.
3. Repetă **2–3 ori**.



Exercițiu pentru mobilitatea degetelor (Toe Exercise)

Execuție:

1. Pentru a antrena degetele și laba piciorului, prinde cu acestea o lavetă uscată de pe podea.
2. Ridică laveta și apoi deschide degetele pentru a o lăsa să cadă.
3. Repetă **2–3 ori**.

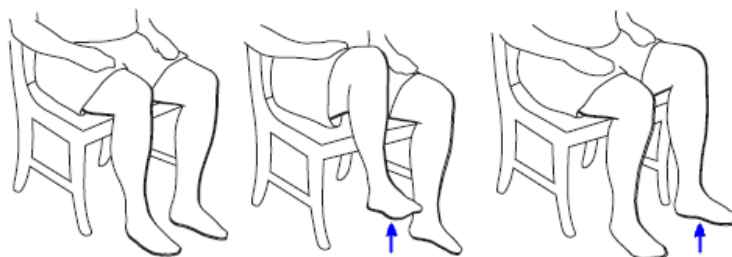


Exerciții de coordonare și echilibru în poziția șezut

Atenție: Citește cu atenție avertismentul de la final înainte de a efectua aceste exerciții.

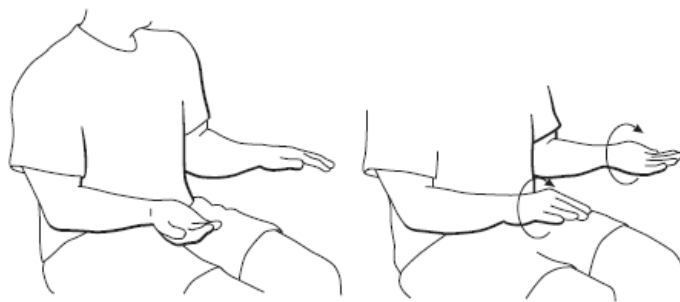
Exercițiul 1

- Menține echilibrul cu brațele așezate pe coapse.
- Dacă poți, ridică un picior, apoi pe celălalt, conform ilustrației.
- Dacă acest lucru nu este posibil, glisează călcâiul înainte și înapoi pe podea.
- Repetă secvența de **5 ori**.



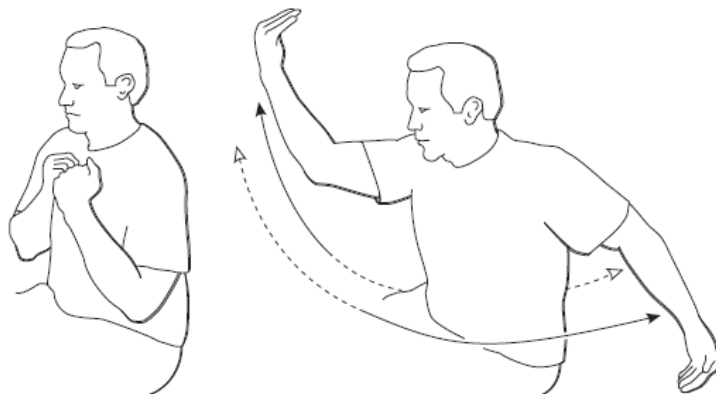
Exercițiul 2

- Ține brațele pe lângă corp, cu coatele îndoite la 90°.
- Întoarce palma mâinii drepte în sus, iar palma mâinii stângi în jos.
- Schimbă simultan pozițiile astfel încât palma dreaptă să fie acum în jos, iar palma stângă în sus.
- Repetă schimbarea rapid, ca o mișcare de coordonare.
- Execută secvența de **5 ori**.



Exercițiul 3

- Începe cu ambele mâini în fața pieptului.
- Întinde un braț înainte și în sus, în timp ce întinzi celălalt braț înapoi.
- Revino la poziția inițială și repetă în sens invers.
- Repetă secvența de **5 ori**.



Avertisment

Aceste exerciții sunt potrivite doar pentru persoanele care pot sta în siguranță fără sprijin pe marginea unui pat sau a unui scaun.

Dacă ai probleme de echilibru sau instabilitate, **nu efectua aceste exerciții fără a consulta medicul sau kinetoterapeutul.**

Note

(Spațiu pentru însemnări personale și observații legate de exerciții)