

**Tabela 3.5.** Ćwiczenia wchodzące w skład treningu według Hale (*Single-Limb Balance Program* – program ćwiczeń równoważnych w staniu jednonóż)

Ćwiczenie	Zestaw(set)/ powtórzenia – maksymalna liczba	Progresja	Program domowy/ nadzorowany trening
<b>Ćwiczenia rozciągające</b>			
Stretching mięśnia brzuchatego tydki	30 s x 3	od pozycji siedzącej do stojącej	+/+
Stretching mięśnia płaszczkowatego	30 s x 3	od pozycji siedzącej do stojącej	+/+
<b>Ćwiczenia wzmacniające</b>			
Unoszenie pięt (obustronne)	3/15	jednostronne	+/+
<b>Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem taśmy elastycznej</b>			
Zgięcie grzbietowe	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
Zgięcie podszwowe	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
Inwersja	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
Ewersja	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
Zgięcie podszwowe + inwersja	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
Zgięcie podszwowe + ewersja	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
Zgięcie grzbietowe + inwersja	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
Zgięcie grzbietowe + ewersja	3/15	opór, liczba powtórzeń	+/+
<b>Ćwiczenia kontroli mięśniowo-nerwowej</b>			
Stanie na jednej kończynie dolnej	60 s x 2	od oczu otwartych do oczu zamkniętych, wytrącanie z równowagi	+/+
Stanie na jednej kończynie dolnej z rzucaniem piłki	3/10	czas, powierzchnia	-/+
Stanie na jednej kończynie dolnej z jednoczesnymi oporowanymi wymachami drugiej kończyny w 4 kierunkach	3/10	wielkość oporu, powtórzenia	+/+
Schodzenie ze stopnia w 4 kierunkach	2/5	powierzchnia, wysokość stopnia	-/+

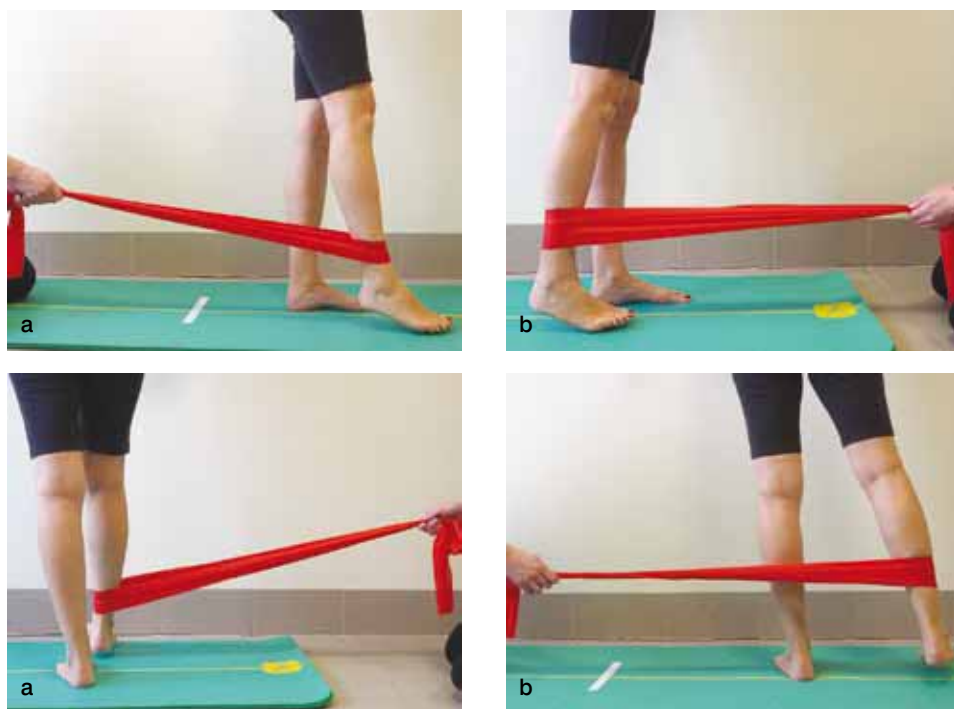
**Ćwiczenia funkcjonalne**

Skoki po kwadracie ( <i>box hop/ quadrant hop</i> )	3/8	kierunek, wzór	-/+
Krok skrzyżny	1,5 m × 2	szybkość	-/+
Bieg po ósemce	4/1	dystans	-/+

Źródło: opracowanie własne na podstawie Hale i wsp. 2007.

się 6 razy z fizjoterapeutą, po ok. 30 min. W pierwszym i drugim tygodniu pacjent odbywa nadzorowane sesje ćwiczeń dwa razy, natomiast w trzecim i czwartym tylko jeden raz. W pozostałe dni ćwiczy samodzielnie w domu.

Szczególłą uwagę należy zwrócić na sposób wykonywania ćwiczeń kontroli mięśniowo-nerwowej oraz zadań funkcjonalnych (ryc. 3.64–3.66). Ćwiczenie nie może być uznane za poprawne, jeśli pacjent podeprze się drugą kończyną (w staniu



**Rycina 3.64.** Stanie jednonóż z oporowanymi wymachami wolnej kończyny dolnej: a–b – kolejne fazy ćwiczenia.

Źródło: zbiory własne.