Numer wsparcia 6

Rehabilitacja - ćwiczenia indywidualne

Głównym jej celem jest przywrócenie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej i komfortu życia Beneficjenta. Ruch wywiera wpływ zarówno na ćwiczoną część ciała, jak i na cały organizm ludzki, a zwłaszcza na organizm w okresie rozwoju. Głównie dzięki zdobywaniu coraz to nowych doświadczeń i bardziej złożonych umiejętności ruchowych możliwy jest rozwój psychiczny dziecka. Wzajemny wpływ tych dwóch elementów na siebie jest tak duży, że w najwcześniejszym okresie życia trudno je rozpatrywać oddzielnie i zawsze ocenia się je łącznie, jako psychoruchowy rozwój dziecka. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń zwiększa nie tylko zakres ruchów w stawach, wzmacnia siłę mięśni i podnosi sprawność ogólną, ale może również przyczynić się do rozwoju umysłowego, zwiększenia samodzielności i umiejętności niezbędnych w życiu.

Ćwiczenia indywidualne ze względu na grupę docelową będą prowadzone dla wszystkich beneficjentów przez fizjoterapeutę z odpowiednimi kwalifikacjami. Każdy beneficjent skorzysta z 24 sesji po 1 godz. dziennie. Ćwiczenia ogólnousprawniające to metoda rehabilitacji ruchowej u dzieci opierająca się na zestawach ćwiczeń opracowanych i dobranych indywidualnie dla każdego beneficjenta. Ich celem jest wzmocnienie mięśni, poprawa kondycji i jakości życia. Ćwiczenia ogólnousprawniające kształtują wybrane cechy, są stosowane wspomagająco. Wykonuje się je zarówno jako ćwiczenia wolne, jak i z przyborami, takimi jak skakanki, taśmy, drabinki, piłki, ławeczki, maty oraz inne przyrządy.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #1

W miesiącu kwietniu odbyły się spotkania z beneficjentami. Czas poświęcony każdemu uczestnikowi pozwolił na określeniu wad, dysfunkcji oraz ułożeniu indywidualnego planu działania w kierunku rehabilitacji dla każdego beneficjenta

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #2
W miesiącu czerwcu skupiliśmy się na rozciąganiu wszystkich partii ciała, a najbardziej na tych partiach które tego wymagały.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #3

W miesiącu lipcu wzmacniamy mięśnie wszystkich partii ciała za pomocą przyrządów gimnastycznych jak również rowerków stacjonarnych, platformy do balansowania

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #4 Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #5
W miesiącu wrześniu wzmacniamy , rozciągamy wszystkie partie ciała.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #6
Miesiąc październik był miesiącem ćwiczeń wzmacniających oraz rozciągających partie ciała w pozycjach niskich, wysokich oraz pośrednich.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #7
Miesiąc listopad minął nam na głównie na ćwiczeniach rozciągających przykurczone partie ciała oaz wzmacniających mięśnie całego tułowia.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #8
Miesiąc grudzień minął nam na ćwiczeniach ogólnousprawniających, które pomagają polepszyć kondycję oraz wzmocnić siłę mięśniową.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #9
Miesiąc Luty był miesiącem w którym rozciągaliśmy, wzmacnialiśmy wszystkie grupy mięśniowe. Były to ćwiczenia z przyrządami w pozycjach niskich oraz wysokich.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #10
Miesiąc Marzec minął nam na ćwiczeniach ogólnousprawniających poprawiających wydolność, ćwiczeniach wzmacniających różne partie ciała oraz ćwiczeniach rozciągających partie ciała które tego potrzebowały.

Rehabilitacja – ćwiczenia indywidualne #11
W miesiącu kwietniu odbyły się spotkania z beneficjentami. Czas poświęcony każdemu uczestnikowi pozwolił na określeniu wad, dysfunkcji oraz ułożeniu indywidualnego planu działania w kierunku rehabilitacji dla każdego beneficjenta