

## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE W WODZIE PO MASTEKTOMII:

Oddaję w ręce Pań zbiór ćwiczeń do wykonywania w wodzie dla osób pływających i nie posiadających tej umiejętności.

Pragnę zaprezentować pakiet ćwiczeń, które mogą wykorzystać profesjonaliści prowadzący zajęcia w wodzie, spontanicznie tworzące się grupy kobiet po mastektomii zainteresowane ćwiczeniami w wodzie, jak i osoby indywidualnie korzystające z pływalni.

Ćwiczenia zaprezentowane są podzielone na rozdziały, których kryterium podziału stanowi cel, jaki mamy osiągnąć wykonując ćwiczenia. Oto spis rozdziałów:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawie barkowym i łokciowym,
- ćwiczenia zapobiegające powstaniu, rozwojowi i zmniejszające obrzęk limfatyczny,
- ćwiczenia korekcyjne,
- ćwiczenia relaksacyjne.

Przytoczone ćwiczenia można wykonywać pojedynczo, jak i łączyć w kompleksowe konspekty ćwiczeń, tworzące całość zajęć, łączących w sobie różnorodne korzyści.

## ĆWICZENIA RELAKSACYJNE W WODZIE PO MASTEKTOMII:

Ćwiczenia relaksacyjne w procesie rehabilitacji po mastektomii mają dwojakie znaczenie:

- zmniejszają napięcie mięśniowe w obrębie ręki i okolicy objętej zabiegiem, powstałym w wyniku operacji i pozycji przeciwbólowej po operacji,
- zmniejszają napięcie mięśniowe całego ciała powstałe w wyniku napięcia emocjonalnego i stresu, które często towarzyszą kobietom po mastektomii.

Środowisko wodne sprzyja odprężeniu fizycznemu i psychicznemu. Korzystny wpływ ma siła wyporu wody i związane z nią pozorne zmniejszenie ciężaru ciała. Zyskujemy dzięki temu swoiste odciążenie i ułatwienie wykonania ruchów sprawiających trudność w środowisku atmosferycznym. Kolejną zaletą środowiska wodnego jest nieustający ruch wody działający na ciało zanurzonego w niej człowieka jak delikatny masaż. Obie te cechy sprzyjają zmniejszeniu napięcia mięśniowego.

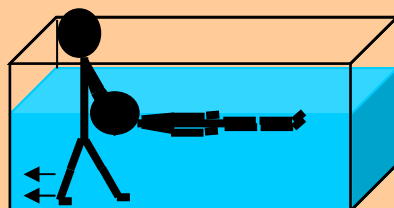
### Ćwiczenie 1.

p.w.: leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, współcwiczący stoi za głową podchwytem trzyma za barki leżącego,

głębokość wody: do pasa osoby współcwiczącej,

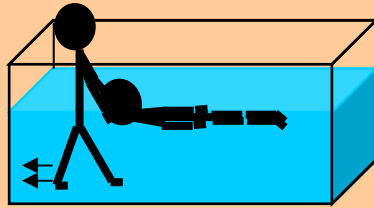
ruch: marsz osoby stojącej w tył, swobodne unoszenie się osoby leżącej na wodzie;

(*ćw. autorskie G. Helak*)



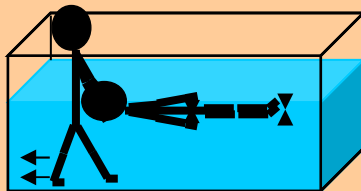
## **Ćwiczenie 2.**

p.w.: leżenie przodem, pozostałe jak w ćwiczeniu nr 1, głowa nad powierzchnią wody,  
głębokość wody: do pasa osoby współwiczającej,  
ruch: jak w ćwiczeniu nr 1;  
( *ćw. autorskie G. Helak*)



## **Ćwiczenie 3.**

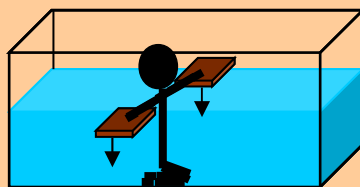
p.w.: swobodne leżenie tyłem na wodzie, współwiczający za głowę ćwiczącego chwyt podchwytem za barki,  
głębokość wody: do pasa osoby współwiczającej,  
ruch: na 1: jednoczesne przywiedzenie ramion do tułowia, złączenie nóg, napięcie izometryczne mięśni całego ciała,  
na 2, 3: utrzymać napięcie mięśni,  
na 4: powrót do p.w. - rozluźnienie mięśni;  
( *ćw. autorskie G. Helak*)



## **Ćwiczenie 4.**

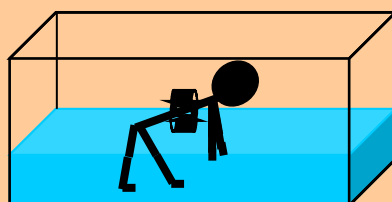
p.w.: siad klęczny, ramiona w bok, ręce i przedramiona swobodnie leżą na deskach,  
głębokość wody: do dołów pachowych w pozycji wyjściowej,  
ruch: napięcie mięśni ramion- próba zatopienia desek,  
rozluźnienie mięśni:

( *ćw. autorskie G. Helak*)



## **Ćwiczenie 5.**

p.w.: stanie w rozkroku, opad tułowia w przód, ramiona swobodnie zwieszane,  
głębokość wody: do kolan,  
ruch: skręty tułowia w lewo i prawo, swobodne głaskanie wody rękoma;  
( *ćw. autorskie G. Helak*)



### **Ćwiczenie 6.**

p.w.: stanie w rozkroku w odległości ok. 1 metra od ściany basenu,  
głębokość wody: do bioder,  
ruch: swobodne krążenia ramion w tył- oblewanie wodą ściany basenu;

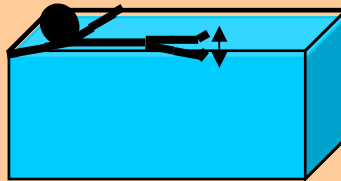
( *ćw. autorskie G. Helak* )



### **Ćwiczenie 7.**

p.w.: tyłem do ściany basenu, chwyt ramionami za brzeg basenu, swobodne leżenie  
na powierzchni wody,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: ruchy kraulowe nóg;

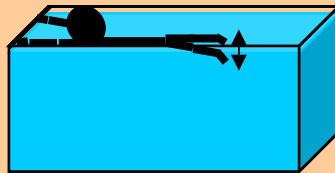
( *ćw. według Owczarek 1999* )



### **Ćwiczenie 8.**

p.w.: przodem do ściany basenu, chwyt ramionami za brzeg basenu, swobodne leżenie na  
powierzchni wody,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: ruchy kraulowe nóg,

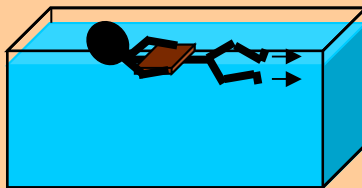
( *ćw. według Owczarek 1999* )



### **Ćwiczenie 9.**

p.w.: leżenie tyłem na wodzie, ramiona ugięte, chwyt za deskę przed klatką piersiową,  
ruch: ruchy nóg ja w stylu klasycznym, po każdym energicznym wyproście nóg długie  
wyleżenie;

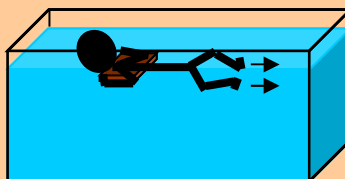
( *ćw. autorskie G. Helak* )



### **Ćwiczenie 10.**

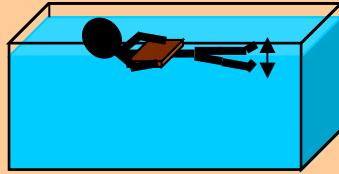
p.w.: leżenie przodem na wodzie, chwyt za deskę przed klatką piersiową, ramiona ugięte,  
ruch: ruchy nóg jak w stylu klasycznym, po każdym energicznym wyproście nóg długie  
wyleżenie;

( *ćw. autorskie G. Helak* )



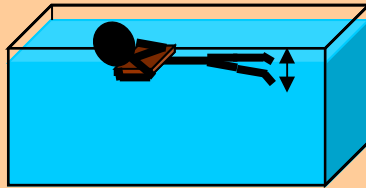
### **Ćwiczenie 11.**

p.w.: leżenie tyłem na wodzie, chwyt za deskę przed klatką piersiową, ramiona ugięte,  
ruch: ruchy kraulowe nóg;  
( *ćw. autorskie G. Helak* )



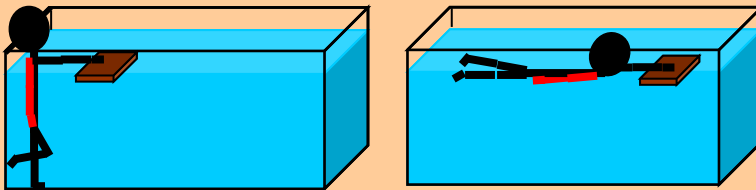
### **Ćwiczenie 12.**

p.w.: leżenie przodem na wodzie, ramiona ugięte, chwyt za deskę przed klatką piersiową,  
ruch: ruchy kraulowe nóg;  
( *ćw. autorskie G. Helak* )



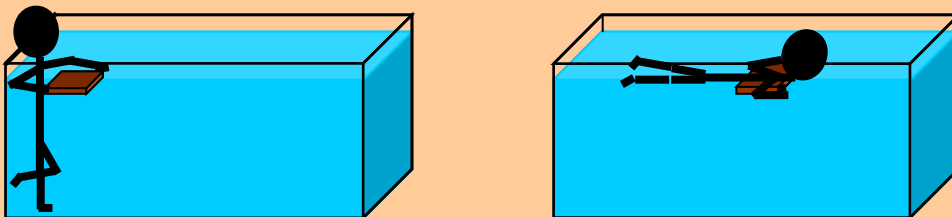
### **Ćwiczenie 13.**

p.w.: stanie tyłem do ściany, ramię strony zdrowej w przód, chwyt nachwytem za deskę,  
druga ręka swobodnie wzdłuż ciała, jedna noga ugięta oparta stopą o ścianę basenu,  
ruch: energiczny wyprost nogi ugiętej z jednoczesnym położeniem tułowia na wodzie- poślizg,  
swobodne wyleżenie,  
marszem powrót do ściany basenu;  
( *ćw. autorskie G. Helak* )



### **Ćwiczenie 14.**

p.w.: stanie tyłem do ściany basenu, ramiona ugięte, chwyt dłońmi za deskę z przodu na  
wysokości klatki piersiowej, jedna noga ugięta oparta o ścianę basenu,  
ruch: energiczne wyprost nogi ugiętej z jednoczesnym położeniem tułowia na wodzie-  
poślizg,  
swobodne wyleżenie,  
marszem powrót do ściany basenu;  
( *ćw. autorskie G. Helak* )

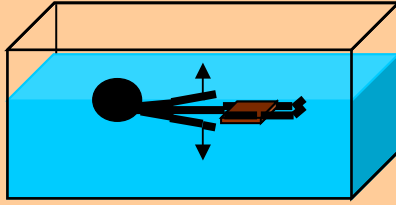


### **Ćwiczenie 15.**

p.w.: leżenie tyłem na wodzie, deska pomiędzy udami,

ruch: swobodne ruchy lokomocyjne ramion;

( *ćw. autorskie G. Helak* )



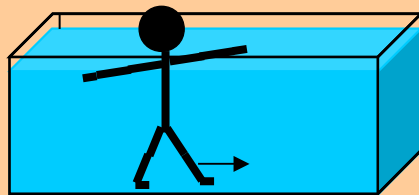
### **Ćwiczenie 16.**

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w bok, przedramiona w pozycji pośredniej,

głębokość wody: do dołów pachowych,

ruch: marsz w przód z rozluźnieniem mięśni ramion i obręczy barkowej;

( *ćw. według Owczarek 1999* )

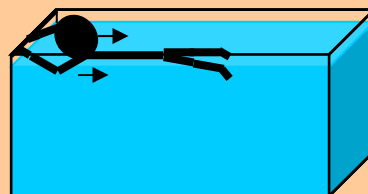
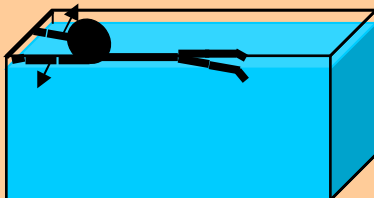


### **Ćwiczenie 17.**

p.w.: leżenie przodem na wodzie, chwyt dłońmi za brzeg basenu,

ruch: ślizg po wodzie w przód przez ugięcie ramion, ślizg w tył przez wyprost ramion;

( *ćw. według Owczarek 1999* )



### **Ćwiczenie 18.**

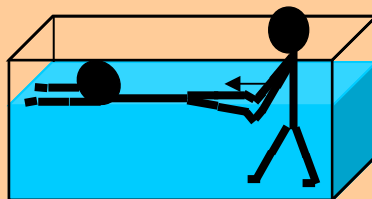
p.w.: leżenie przodem na wodzie, ramiona w górze, współcwiczący za nim chwyt za stopy osoby ćwiczącej,

głębokość wody: do pasa współcwiczącego,

ruch: współcwiczący energiczne odepchnięcie tak aby osoba ćwicząca wykonała jak najdłuższy ślizg,

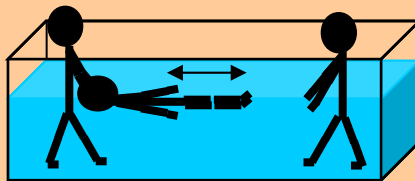
Uwagi: odmianą ćwiczenia jest pozycja osoby ćwiczącej w leżeniu tyłem;

( *ćw. według Owczarek 1999* )



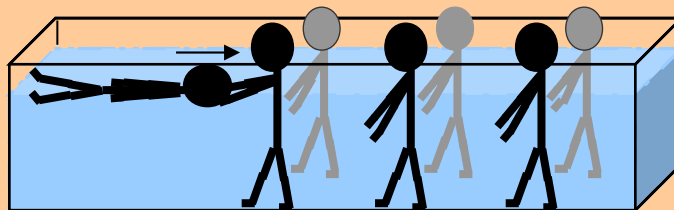
### **Ćwiczenie 19.**

p.w.: dwóch współcwiczących stoi naprzeciw siebie w odległości 3 m. trzeci leżenie tyłem na wodzie pomiędzy nimi,  
głębokość wody: do pasa współcwiczących,  
ruch: jedna ze stojących odpycha osobę leżącą na wodzie tak, aby popłynęła ona do drugiej osoby stojącej, druga chwytem za barki kieruje ją z powrotem;  
( ćw. według Owczarek 1999)



### **Ćwiczenie 20.**

p.w.: uczestnicy zajęć ustawiają się w dwóch szeregach twarzami do siebie, odległość pomiędzy szeregami ok. 1,5 m, odległość między ćwiczącymi ok.1 m, jedna osoba leżenie tyłem na wodzie na początku szeregów, głową w kierunku ruchu,  
głębokość wody: do dołów pachowych osób stojących,  
ruch: przesuwanie osoby leżącej na wodzie do końca szeregów, zmiana osoby ćwiczącej;  
( ćw. według Owczarek 1999)



### **Ćwiczenie 21.**

p.w.: stanie w rozkroku,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: głęboki wdech, przysiad skulony pod wodą, objęcie ramionami podudzi, pozostanie w tej pozycji aż do momentu wypłynięcia na powierzchnię wody- wydech, opuszczenie nóg i powrót do p.w.;  
( ćw. według Matynia i współ. 1979)

