

# LEKARZ RADZI

■  
Adam Roślawski

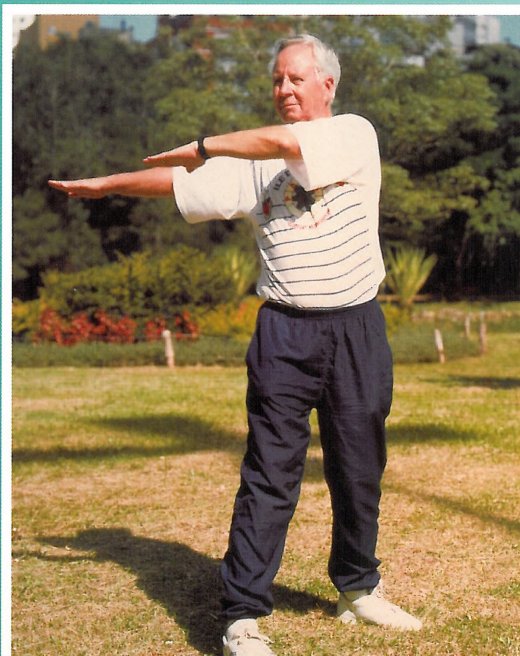
## Ćwiczenia lecznicze w chorobach reumatycznych

■  
ruch

■  
sprawność

■  
witalność

■  
■  
■  
■  
■  
■  
■  
■  
■



prof. dr hab. med. Adam Roślowski

---

# Ćwiczenia lecznicze w chorobach reumatycznych

wydanie II

Warszawa  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL



---

# Spis treści

■ Wstęp .....	7
■ Znaczenie aktywności ruchowej w leczeniu chorób reumatycznych .....	9
■ Leczenie ruchem chorych na choroby reumatyczne .....	10
■ Ćwiczenia lecznicze .....	11
Ćwiczenia lecznicze ogólne .....	16
Ćwiczenia rozluźniające .....	16
Ćwiczenia oddechowe .....	19
Ćwiczenia izometryczne .....	23
Gimnastyka poranna .....	26
Ćwiczenia ogólnie usprawniające .....	27
Ćwiczenia lecznicze specjalne .....	27
■ Zmiany zwyrodnieniowe stawów .....	28
Zmiany zwyrodnieniowe stawów biodrowych .....	28
Zmiany zwyrodnieniowe stawów kolanowych .....	34
Zmiany zwyrodnieniowe stawów skokowych i stawów stóp .....	37
Zmiany zwyrodnieniowe stawów barkowych .....	37
Zmiany zwyrodnieniowe stawów łokciowych .....	37
Zmiany zwyrodnieniowe stawów rąk .....	38
■ Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa .....	39
Zapobieganie nawrotom bólów lub ich zaostrzeniu się w dyskopatii części lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa .....	40

■ Zmiany pozastawowe . . . . .	54
Zespół bolesnego barku . . . . .	54
Zapalenie okołostawowe łokcia . . . . .	61
■ Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa . . . . .	62
■ Reumatoidalne zapalenie stawów . . . . .	70
■ Rekreacja fizyczna w chorobach reumatycznych . . . . .	77
Wpływ aktywności ruchowej na ustrój człowieka . . . . .	77
Wytyczne rekreacji fizycznej . . . . .	78
Przykłady zajęć z rekreacji fizycznej . . . . .	80
■ Instruktaż dla pacjenta ćwiczącego w domu . . . . .	86