

B Poziții fundamentale și derivate

Exercițiul fizic este inițiat și finalizat din și în diverse poziții fundamentale și/sau derivate.

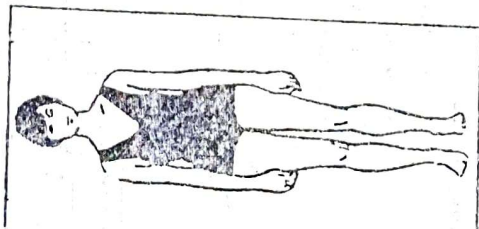


Fig. 4.1 Poziția stând

Poziții fundamentale

Pozițiile fundamentale sunt: stând, așezat (șezând), pe genunchi, culcat, atârnat.

1. **Poziția stând** (fig. 4.1) – numită și poziția alinamentului ortostatic este specifică omului.

Se descrie astfel: bărbia orizontală, privirea anterior, umerii relaxați, trunchiul drept, brațele relaxate lângă corp, palmele în poziție intermediară de pronosupinație, coapsele, genunchii extinși, picioarele orientate anterior, călcăiele și vârfulurile apropiate; ca variantă – călcăiele se apropie, iar vârfulurile se depărtează la un unghi de maxim 45°.

Caracteristici:

- are cea mai mică bază de susținere;
- centrul principal de greutate este în poziția cea mai înaltă și se proiectează în mijlocul bazei de susținere, ușor anterior de articulația talocrurală.

Din aceste considerente, stând este cea mai instabilă poziție fundamentală și solicită musculatura posturală și reflexele respective.

Favorizează mișcările ample, izotonice ale membrilor superioare și contracția izometrică a musculaturii membrilor inferioare, trunchiului, capului și gâtului.

Este indicată în reeducarea deficiențelor fizice globale și segmentare, a mersului și echilibrului.

2. **Poziția așezat** (fig. 4.2) – se realizează astfel: subiectul așezat pe un scaun ale cărui dimensiuni trebuie să asigure flexia la 90° a soldurilor și genunchilor, genunchii ușor depărtați, picioarele în sprijin

pe sol, orientate anterior, călcăiele și vârfulurile apropiate; ca variantă – călcăiele se apropie, iar vârfulurile se depărtează la un unghi de maxim 45°.

Capul, trunchiul și membrele superioare sunt menținute fie ca în poziția stând, fie cu mâinile pe coapse.

Trunchiul se sprijină pe tuberozitățile ischiatice (regiunea fesieră) și parțial pe fețele posterioare ale coapselor.

Caracteristici:

- bază mai mare de susținere;
- poziție fixatoare pentru coloana lombară și bazin;
- centrul principal de greutate mai jos situat

Este o poziție comodă și odihnitoare, a cărei menținere se realizează cu consum energetic scăzut.

Centrul de greutate se proiectează spre partea posterioară a bazei de susținere, realizând spre anterior o stabilitate mai bună a corpului.

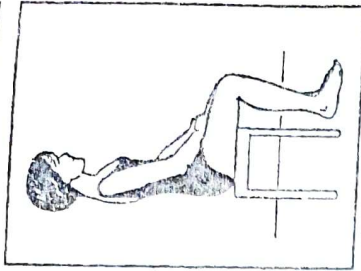


Fig. 4.2 Poziția așezat (șezând)

3 **Poziția "pe genunchi"** (fig. 4.3) – cu trunchiul drept, bărbia orizontală, privirea anterior, umerii relaxați, membrele superioare pe lângă trunchi, palmele în pronosupinație, degetele ușor flectate, genunchii flectați, sprijinul realizându-se pe fața anterioară a gambelor și fața dorsală a picioarelor, menținute în extensie maximă.

Caracteristici:

- bază mare de susținere;
- centrul de greutate situat jos, în apropierea solului.

Stabilitatea corpului este mai bună spre posterior, centrul de greutate proiectându-se direct pe suprafața de sprijin.

Menținerea acestei poziții este destul de incomodă; trunchiul inferior și pelvisul se pot mobiliza cu ușurință.

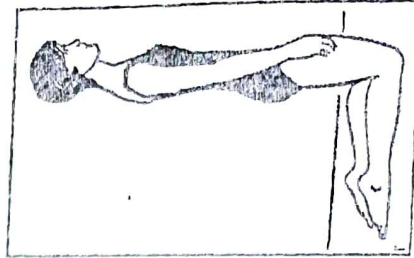


Fig. 4.3 Poziția pe genunchi

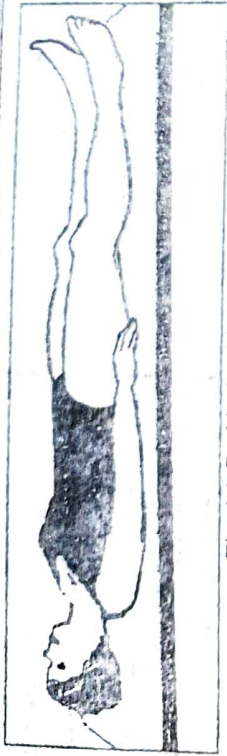


Fig. 4.4 Poziția decubit (culcat) dorsal

4. Poziția decubit dorsal (fig. 4.4) – cu membrele inferioare apropiate, extinse din șold și genunchi, picioarele cu vârfurile orientate în sus, membrele superioare de-a lungul corpului, palmele în pronație sau prono-supinație.

Punctele de sprijin sunt reprezentate de: regiunea occipitală, partea dorso-superioară a trunchiului, regiunea fesieră și călcăie.

Caracteristici:

- bază de susținere mare;
- centrul de greutate foarte aproape de suprafața de sprijin.

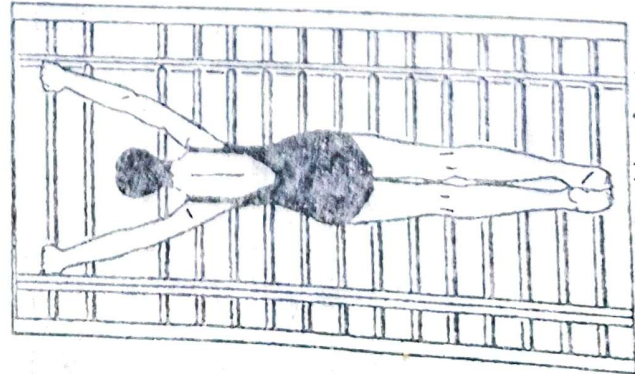


Fig. 4.5 Poziția atârnat (suspendat)

Este poziția cea mai odihnitoare, relaxantă, în care corpul are o mare stabilitate.

Menținerea ei îndelungată induce efecte osteoporozante generale, deoarece oferă gravitației posibilitatea acțiunii pe o suprafață întinsă.

5. Poziția atârnat (fig. 4.5) – în care corpul este menținut în rectitudine, membrele superioare abduse peste 90° din umeri, coatele extinse, mâinile prind bara, fiind orientate în pronație sau supinație; membrele inferioare apropiate, extinse din șold, genunchi și picioare, nu ating solul.

Caracteristici:

- centrul de greutate este situat sub suprafața de sprijin (de susținere);
- menținerea impune un efort mare.

Poziția atârnat menține coatele ridicate și trunchiul ușor extins; blochează respirația în inspir și stânjenește circulația, de aceea este contraindicată bolnavilor pulmonari și cardiovasculari.

Poziții derivate

Pozițiile derivate se obțin din pozițiile fundamentale prin modificarea:

- bazei de susținere (suprafeței de sprijin);
- poziției trunchiului și/sau a capului;
- poziției membrilor superioare;
- poziției membrilor inferioare;
- combinații parțiale sau totale ale posibilităților anterioare (a → d), realizând modificări complexe.

1. Stând – derivate

a) **modificarea bazei de susținere:** stând pe vârfuri, călcăie, pe marginea internă sau externă a piciorului; stând cu un picior în fața celuilalt; stând depărtat (fig. 4.6) etc;

b) **modificarea poziției trunchiului și/sau a capului:** stând cu trunchiul înclinat anterior (până la 30°), cu capul în extensie; stând cu trunchiul aplecat (până la 90°); stând cu trunchiul îndoit anterior (peste 90°); stând cu trunchiul și capul în extensie; stând cu trunchiul înclinat sau răsucit dreapta sau stânga etc;

c) **modificarea poziției membrilor superioare:** membrele superioare cu coatele extinse se mențin lateral (se abduc din articulația umărului) sau anterior (se flectează din articulația umărului); se flectează din coate, iar mâinile se mențin pe umeri, la ceafă, pe vertex, membrele superioare cu coatele extinse se încrucișează anterior sau posterior etc;

d) **modificarea poziției membrilor inferioare,** reprezintă de fapt modificarea suprafeței de sprijin;

e) **modificări complexe:** stând pe vârfuri, genunchii și coapsele extinse, capul menținut la verticală, mâinile pe șolduri (creste iliace), coatele flectate, brațele abdușe, trunchiul înclinat dreapta sau stânga etc

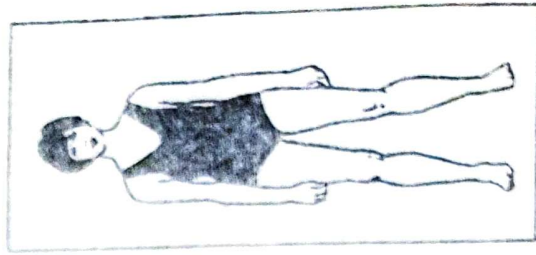


Fig. 4.6 Poziția stând depărtat

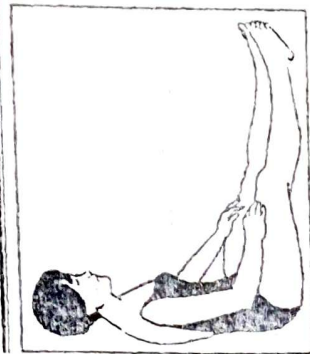


Fig. 4.7 Poziția așezat pe podea

2. Așezat – derivate

- a) *modificarea suprafeței de sprijin*: așezat la marginea mesei de reeducare; așezat pe o fesă (hemiasăz); așezat pe podea (fig. 4.7) etc;
- b) *modificarea poziției trunchiului și/sau a capului*: așezat pe scaun cu trunchiul și capul în extensie; cu trunchiul aplecat peste coapse sau între coapse etc;

c) *modificarea poziției membrilor superioare*: idem poziția stând;

d) *modificarea poziției membrilor inferioare*: așezat pe podea cu coapsele și genunchii flectați; un genunchi flectat și celălalt extins; așezat pe podea cu membrele inferioare depărtate etc;

e) *modificări complexe*: așezat pe podea cu sprijin posterior pe antebrațe și anterior pe plante (membrele inferioare flectate din genunchi și șold), trunchiul și capul în extensie; aceeași poziție, numai că sprijinul se realizează pe mâini; așezat cu sprijin posterior pe mâini, trunchiul și capul se mențin în rectitudine, un membru inferior extins din genunchi și celălalt flectat și sprijinit pe plantă etc.

3. "Pe genunchi" – derivate

a) *modificarea suprafeței de sprijin*: pe genunchi cu sprijin pe palme, trunchiul la orizontală, sub sau deasupra ei, poziție numită *patrupedie* (fig. 4.8); se folosește frecvent în recuperare pentru următoarele caracteristici: suprafață mare de sprijin, centru de greutate în poziție medie (stabilitate relativă), eliberează coloana, facilitând astfel mobilizarea. Sprijinul mai poate fi efectuat pe coate sau antebrațe;

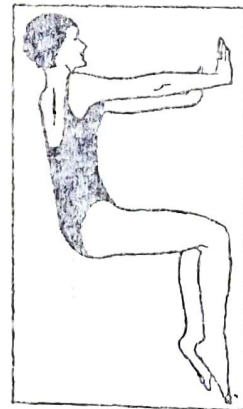


Fig. 4.8 Patrupedie

b) *modificarea poziției trunchiului și/sau a capului*: pe genunchi cu trunchiul înclinat anterior, capul menținut în rectitudine; pe genunchi cu trunchiul și capul înclinate lateral dreapta sau stânga etc;

Capitolul 4

c) *modificarea poziției membrilor superioare*: membrele superioare cu coatele extinse se mențin lateral (se abduc din articulația umărului) sau anterior (se flectează din articulația umărului); se flectează din coate, iar mâinile se mențin: pe umeri, la ceafă, pe vertex etc;

d) *modificarea poziției membrilor inferioare*: pe genunchi cu membrele inferioare depărtate sau cu un genunchi anterior față de celălalt etc;

e) *modificări complexe*: pe genunchi cu sprijin pe palme, cu trunchiul deasupra orizontalei, capul flectat, mâna și genunchiul de aceeași parte (homolateral) sau de partea opusă (hetero- sau controlateral) situate anterior; pe genunchi cu sprijin pe coate, trunchiul sub orizontală, capul flectat; pe un genunchi, sprijin pe palme, celălalt membru inferior extins din șold și genunchi, capul și trunchiul în extensie; pe genunchi depărtat cu trunchiul în extensie; pe genunchi în sprijin pe antebrațe, gâtul în extensie.

4. Decubit – derivate

a) *modificarea suprafeței de sprijin*:

• *decubit lateral* este o poziție stabilă pentru că: are bază mare de susținere și centrul de greutate jos situat.

Din aceste motive este folosită în reeducarea neuromotorie a marilor disabilitați, pe care îi pregătește pentru activități uzuale: înmăbrăcat, mișcări libere în pat;

• *decubit ventral* (fig. 4.9) are bază mare de susținere (mențin sau partea laterală a feței, fața anterioară a toracelui, coapselor, gambelor, fața dorsală a picioarelor) și centrul de greutate aproape de suprafața de sprijin.

b) *modificarea poziției trunchiului*: culcat rezemat, cu trunchiul la diferite grade de extensie "Chaise longue"; sunt poziții relaxante;

c) *modificarea poziției membrilor superioare*: decubit dorsal, membrele superioare cu coatele extinse, brațele depărtate de trunchi (abdușe); decubit dorsal cu mâinile pe vertex, umeri, sub axile, pe șold; decubit dorsal cu membrele superioare încrucișate anterior;



Fig. 4.9 Poziția decubit (culcat) ventral

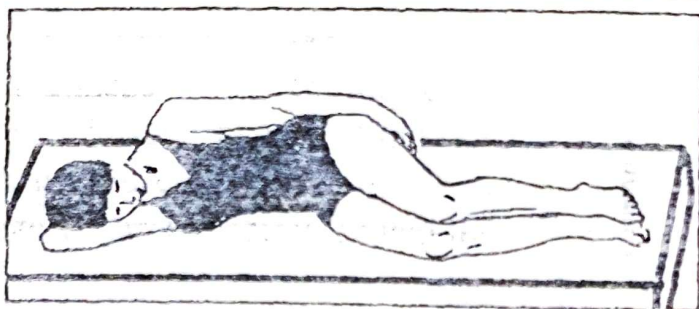


Fig 4 10 Poziția decubit (culcat) lateral

d) *modificarea poziției membrelor inferioare*: decubit dorsal cu membrele inferioare depărtate (abduze) la diverse amplitudini;

e) *modificări complexe*:

- decubit lateral cu genunchii flectați, trunchiul în rectitudine, capul flectat, sprijinit pe antebrațul de partea decubitului (cotul flectat fig. 4.10); decubit dorsal cu genunchii flectați, sprijin pe plante, membrele superioare cu mâinile la ceafă etc;
- decubit lateral cu membrul inferior controlateral în flexie, trunchiul în rectitudine, capul în extensie etc;
- decubit ventral cu sprijin pe coate, trunchiul și capul în extensie, este așa numită "postură a păpușii", folosită în reeducarea neuromotorie pentru tonificarea mușchilor extensori ai cefei, spatelui și șoldului.

5. Atârnat – derivate

a) *modificarea suprafeței de sprijin*: reprezintă pentru această poziție modificarea prizei; sprijinul se realizează cu o mână orientată, în pronație sau supinație sau cu două mâini, dar cu menținerea coartelor în flexie; de asemenea se poate folosi și sprijinul pe vârful picioarelor;

b) *modificarea poziției trunchiului*: atârnat cu fața la spalier; mâinile în pronație, trunchiul extins, înclinat sau răsucit dreapta-stânga;

c) *modificarea poziției membrelor superioare*: reprezintă de fapt modificarea suprafeței de sprijin;

d) *modificarea poziției membrelor inferioare*: atârnat cu membrele inferioare depărtate (abduze), încrucișate (adduse), flectate din șold și genunchi; atârnat cu membrele inferioare extinse din genunchi și flectate la 90° din șold etc;

e) *modificări complexe*: atârnat cu mâinile în supinație, trunchiul flectat, capul în rectitudine, membrele inferioare adduse; atârnat cu mâinile în pronație, trunchiul și capul răsucite dreapta-stânga, membrele inferioare cu genunchii și șoldurile flectate la 90° etc.