

BÓL PODBARKOWY (SAPS)

3 ćwiczenia na ruch i stopniowe wzmacnianie barku

1 USTAW CIAŁO

2 WYKONAJ RUCH POWOLI

3 SPRAWDŹ TECHNIKĘ

START

KONIEC



SPRZĘT: gładka ściana; opcjonalnie dwie małe ściereczki

1. ŚLIZG DŁONI PO ŚCIANIE

1
USTAW

Stań twarzą do ściany na odległość przedramienia. Stopy ustaw na szerokość bioder. Oprzyj dłonie na wysokości barków.

2
RUCH

Prowadź dłonie w górę przez 4 sekundy. Zatrzymaj ruch przed ostrym bólem, następnie wróć przez 4 sekundy.

✓
PILNUJ

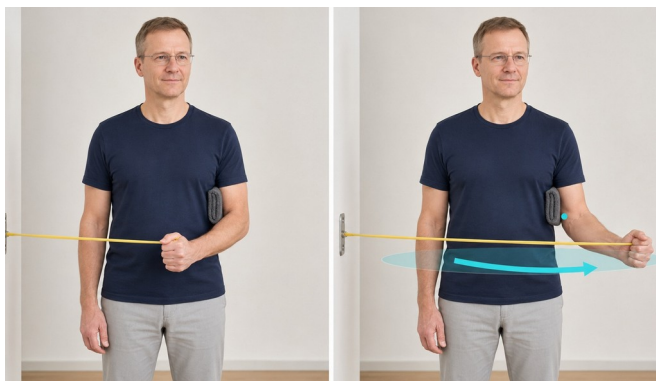
Barki pozostają daleko od uszu. Tułów jest nieruchomy, a oddech swobodny.

!
NIE RÓB

Nie unosz barków, nie wyginaj pleców i nie szarp rękami.

START

KONIEC



SPRZĘT: guma oporowa oraz zwinięty ręcznik

2. ROTACJA ZEWNĘTRZNA Z GUMĄ

1
USTAW

Zamocuj gumę na wysokości łokcia, po przeciwnej stronie ćwiczonej ręki. Wsuń ręcznik pod ramię i zegnij łokieć 90°.

2
RUCH

Nie zmieniając kąta łokcia, prowadź dłoń na zewnątrz przez 4 sekundy. Dłoń kreśli poziomy łuk. Wróć przez 4 sekundy.

✓
PILNUJ

Lekko dociskaj ręcznik do żeber. Bark jest opuszczony, nadgarstek prosty, a klatka piersiowa skierowana do przodu.

!
NIE RÓB

Nie odrywaj łokcia, nie prostuj go i nie obracaj tułowia.

START

KONIEC



SPRZĘT: hantel, obciążnik albo szczelna plastikowa butelka z wodą oraz zwinięty ręcznik

3. ROTACJA ZEWNĘTRZNA W LEŻENIU BOKIEM

1
USTAW

Połóż się na zdrowym boku. Ćwiczona ręka jest u góry. Ręcznik umieść między ramieniem a żebrami. Łokieć zegnij 90°.

2
RUCH

Z przedramienia leżącego na brzuchu unieś ciężarek ku sufitowi przez 4 sekundy. Wróć tą samą drogą przez 4 sekundy.

✓
PILNUJ

Ośią ruchu jest kość ramienna. Przedramię kreśli pionowy łuk. Zatrzymaj, gdy dłoń znajdzie się nad łokciem.

!
NIE RÓB

Nie odrywaj łokcia, nie obracaj tułowia i nie zginaj nadgarstka.

ĆWICZ TAK — DOKŁADNA DAWKA I OBCIĄŻENIE

LICZBA SERII, POWTÓRZEŃ I TEMPO

- Ćwiczenie 1: wykonuj 3 serie po 15 powtórzeń każdego dnia.
- Ćwiczenia 2 i 3 wykonuj w poniedziałek, środe i piątek: w tygodniach 1–2 wykonuj 4 serie po 12 powtórzeń; w tygodniach 3–4 wykonuj 4 serie po 10 powtórzeń; w tygodniach 5–6 wykonuj 4 serie po 8 powtórzeń.
- Każde powtórzenie: 4 sekundy ruchu w górę lub na zewnątrz oraz 4 sekundy kontrolowanego powrotu. Odpoczywaj 30 sekund między seriami.
- Dopuszczalny ból podczas ćwiczenia: najwyżej 5 na 10. Ból ma wrócić do poziomu sprzed ćwiczeń w ciągu 30 minut i nie może być większy następnego dnia.

JAKIEGO OBCIĄŻENIA UŻYĆ

- Ćwiczenie 1: bez dodatkowego obciążenia; oporem jest ciężar ręki oraz tarcie dłoni o ścianę.
- Ćwiczenie 2: użyj gumy oporowej zamocowanej na wysokości łokcia.
- Ćwiczenie 3: trzymaj hantel lub szczelną plastikową butelkę z wodą albo załóż obciążnik na nadgarstek.
- Dobierz opór osobno dla ćwiczeń 2 i 3. Ostatnie zaplanowane powtórzenie w każdej serii ma być ostatnim możliwym do wykonania bez odrywania łokcia, skręcania tułowia lub przyspieszania ruchu.
- Jeżeli po zakończeniu serii możesz wykonać jeszcze co najmniej 2 poprawne powtórzenia, na następnym treningu wybierz gumę o jeden stopień mocniejszą albo zwiększ ciężar o 0,25–0,5 kilograma. Jeżeli nie wykonujesz pełnej liczby powtórzeń, zmniejsz opór o jeden stopień lub o 0,25–0,5 kilograma.

INTENSYWNY PLAN 6 TYGODNI

PO CO WYKONUJESZ TE ĆWICZENIA?

1. ŚLIZG PO ŚCIANIE CEL: poprawa kontrolowanego unoszenia ręki i utrzymanie zakresu ruchu barku. ZWRÓĆ UWAGĘ: barki pozostają opuszczone, tułów nie odchyła się do tyłu, a ruch kończy się przed ostrym bólem.	2. ROTACJA Z GUMĄ CEL: wzmacnianie rotatorów zewnętrznych i stożka rotatorów w kontrolowanym ruchu. ZWRÓĆ UWAGĘ: ręcznik i łokieć pozostają przy żebrach, dłoń porusza się po poziomym łuku, a tułów się nie obraca.	3. ROTACJA Z CIĘŻARKIEM CEL: stopniowe zwiększanie siły rotacji zewnętrznej bez pomocy tułowia. ZWRÓĆ UWAGĘ: łokieć jest osią ruchu, przedramię kreśli pionowy łuk, nadgarstek pozostaje prosty, a dłoń kończy ruch nad łokciem.
---	---	---

KONTROLA TRENINGU

DOBRA SERIA WYGLĄDA TAK - Ostatnie powtórzenia są trudne, ale tempo i ustawienie barku pozostają niezmienione. - Nie pomagasz sobie skrętem tułowia, uniesieniem barku ani zgięciem nadgarstka. - Ból nie przekracza 5 na 10 i wraca do poziomu wyjściowego w ciągu 30 minut.	PRZERWIJ I SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM - Po urazie nie możesz unieść ręki albo ręka wyraźnie słabnie lub drętwieje. - Ból jest silny, narasta, budzi każdej nocy albo jest większy następnego dnia. - Pojawia się gorączka, obrzęk lub zaczerwienienie.
--	--

DZIENNICZEK 6 TYGODNI

Zaznacz wykonany trening. Wpisz opór gumy, masę ciężarka i największy ból następnego dnia.

Tydzień	Ćwiczenie 1 każdego dnia	Poniedziałek ćwiczenia 2 i 3	Środa ćwiczenia 2 i 3	Piątek ćwiczenia 2 i 3	Opór gumy / ciężar	Ból następnego dnia
1	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐	guma: _____ ciężar: _____ kg	____ / 10
2	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐	guma: _____ ciężar: _____ kg	____ / 10
3	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐	guma: _____ ciężar: _____ kg	____ / 10
4	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐	guma: _____ ciężar: _____ kg	____ / 10
5	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐	guma: _____ ciężar: _____ kg	____ / 10
6	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐	☐	☐	guma: _____ ciężar: _____ kg	____ / 10
ZASADA PROGRESJI Jeżeli po serii możesz wykonać jeszcze co najmniej 2 poprawne powtórzenia, na następnym treningu zwiększ opór zgodnie z regułą na pierwszej stronie.				PO 6 TYGODNIACH OCENI ☐ ból w spoczynku ☐ ból nocny ☐ unoszenie ręki nad głowę ☐ łatwość codziennych czynności		

LISTA ZAKUPÓW I ZAMIENNIKI DOMOWE

☐ PŁASKA TAŚMA THERABAND 1,5 m Kup zestaw żółta–czerwona–zielona; niebieską dokup przy progresji. <table><tr><td>ŻÓŁTA</td><td>1,3 kg — lżejsza / regresja</td></tr><tr><td>CZERWONA</td><td>1,8 kg — punkt wyjścia</td></tr><tr><td>ZIELONA</td><td>2,3 kg — progresja</td></tr><tr><td>NIEBIESKA</td><td>3,2 kg — dalsza progresja</td></tr></table> Podane siły dotyczą rozciągnięcia taśmy do dwukrotnej długości początkowej. Kolory innych marek nie muszą odpowiadać tym wartościom. Wybierz opór według ostatniego poprawnego powtórzenia. ☐ Opcjonalnie: kotwa drzewiowa do gum oporowych.	ŻÓŁTA	1,3 kg — lżejsza / regresja	CZERWONA	1,8 kg — punkt wyjścia	ZIELONA	2,3 kg — progresja	NIEBIESKA	3,2 kg — dalsza progresja	ZAMIAST HANTLI - Plastikowa butelka 0,5 litra wody: około 0,5 kilograma. - Plastikowa butelka 1 litra wody: około 1 kilograma. - Plastikowa butelka 1,5 litra wody: około 1,5 kilograma. - Puszka żywności: masa zgodna z etykietą, zwykle 0,4–0,5 kilograma. - Butelka wielorazowa napełniona wodą i zważona na wadze kuchennej. BEZPIECZEŃSTWO: tylko szczelne, nietłukące opakowanie, które pewnie mieści się w dłoni. Nie używaj szkła.	GDZIE SZUKAĆ - Stacjonarny sklep medyczny lub sklep z zaopatrzeniem ortopedycznym. - Sklep rehabilitacyjny albo sklep z wyposażeniem dla fizjoterapii. - Apteka posiadająca dział sprzętu rehabilitacyjnego. - Internetowy sklep medyczny lub rehabilitacyjny. POPROŚ O: płaską taśmę oporową TheraBand długości co najmniej 1,5 metra w podanych kolorach. Nie kupuj krótkiej pętli typu mini-band. Przy alergii na lateks wybierz wersję bezlateksową.
ŻÓŁTA	1,3 kg — lżejsza / regresja									
CZERWONA	1,8 kg — punkt wyjścia									
ZIELONA	2,3 kg — progresja									
NIEBIESKA	3,2 kg — dalsza progresja									

Technika: Cornell Physical Therapy; Merck Manual; Physitrack. Dawka: JOSPT CPG 2025; BESS 2025; RoCTEx, 2017. Parametry gum: tabela oporu producenta TheraBand.