

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Olinek

Centrum Intensywnej Terapii

mgr Anna Stęplowska

mgr Aleksandra
Rośloniec

Gdańsk 17.10.2025

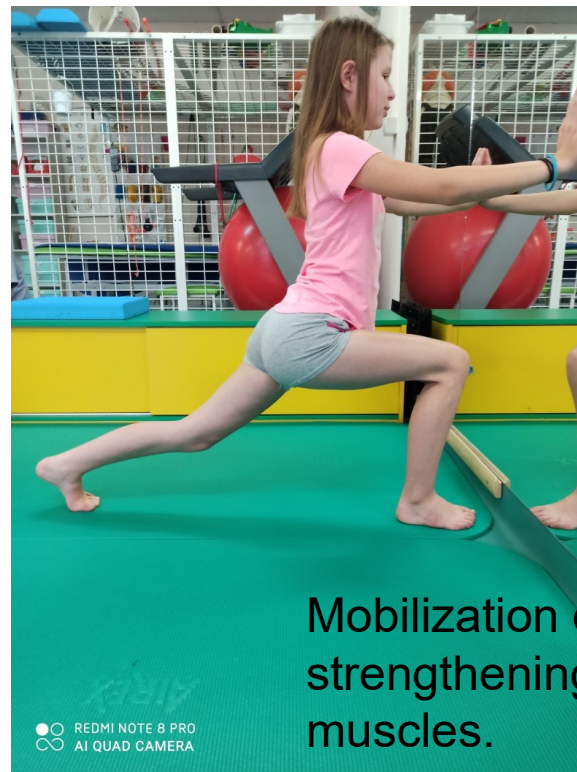


Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Mobilization of the ankle joint
and the gastrocnemius muscle.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Mobilization of the hip joint and strengthening of the gluteal muscles.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



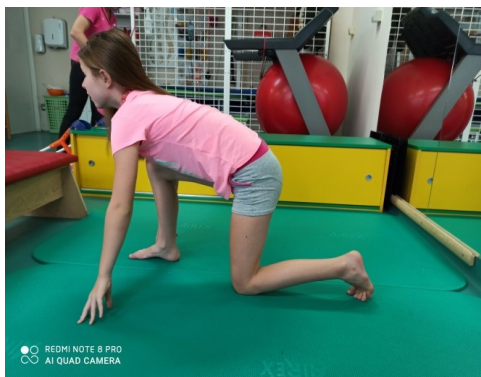
Strengthening of the
dorsiflexor muscles

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



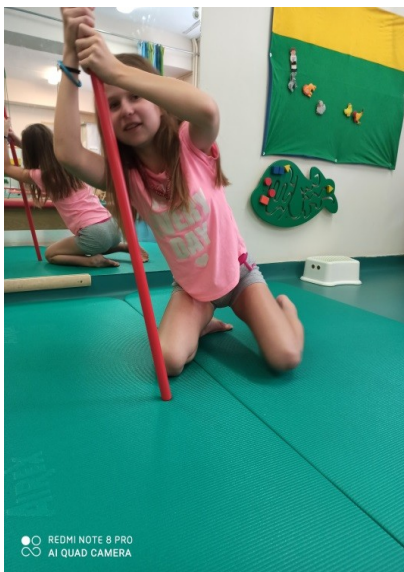
Mobilization of the hip joint

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Functional training of position changes.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Supported functional training of position changes.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Training of standing up through half-kneeling

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Stepping over obstacles.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Stepping over obstacles.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Strengthening of postural control, trunk extension, and hip joint extension.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Hip joint mobilization for patients with advanced symptoms of the disease.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Spinal mobilization



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Activation of postural control and coordination exercises



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Functional training of side sitting

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Pelvic mobilization for side sitting



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Mobilization of the hip joints and pelvis, support for standing up.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Strengthening of hip extensors.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Strengthening of postural control.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Strengthening of hip abduction



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Pelvic mobilization and stretching of the hamstring and adductor muscle groups.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Learning to stand up with equipment.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Strengthening of hip flexor muscles.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Functional training – independent standing up.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Mobilization of the chest and spine, and breathing training.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Strengthening of hip extensor muscles.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Strengthening of hip flexor muscles.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Mobilization and strengthening of knee flexion.

Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Strengthening of the shoulder girdle and upper limbs.



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan



Zestaw ćwiczeń dla NBIA typ mpan

Thank you for your attention

Centrum Intensywnej Terapii OLINEK

www.olinek.com.pl

olinek@olinek.com.pl