

КОМПЛЕКС ЛФК ПРИ АРТРОЗЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

- 1) Исходное положение (И.п.) сидя или стоя перед зеркалом, контроль за уровнем плеч.
- 2) И.п. сидя или стоя, руки опущены: сжимаем пальцы рук в кулак, с напряжением приподнять и опустить плечи, пальцы разжать.
- 3) И.п. стоя, руки согнуты в локтевых суставах, кисть здоровой руки поддерживает повреждённую: отведение локтя повреждённой руки в сторону, возврат в И.п.
- 4) И.п. сидя, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, кисть здоровой руки поддерживает повреждённую: поднятие рук вперёд до горизонтали, возврат в И.п.
- 5) И.п. то же: кисть в кулак, с напряжением сгибаем поочерёдно руку в локтевом суставе, тянем кисть к плечу.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).



КОМПЛЕКС ЛФК ПРИ АРТРОЗЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

- 1) Исходное положение (И.п.) сидя или стоя перед зеркалом, контроль за уровнем плеч.
- 2) И.п. сидя или стоя, руки опущены: сжимаем пальцы рук в кулак, с напряжением приподнять и опустить плечи, пальцы разжать.
- 3) И.п. стоя, руки согнуты в локтевых суставах, кисть здоровой руки поддерживает повреждённую: отведение локтя повреждённой руки в сторону, возврат в И.п.
- 4) И.п. сидя, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, кисть здоровой руки поддерживает повреждённую: поднятие рук вперёд до горизонтали, возврат в И.п.
- 5) И.п. то же: кисть в кулак, с напряжением сгибаем поочерёдно руку в локтевом суставе, тянем кисть к плечу.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).



6) И.п. то же: рука согнута в локтевом суставе (большой палец в сторону плечевого сустава), локоть движется вперёд и вверх (в зоне комфорта), задержка и удержание 2 сек., затем мягко вернуть вниз, продолжить движение назад (в зоне комфорта) мягко вернуть назад.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

7) И.п. то же: рука согнута в локте, отведение локтя в сторону в безболевогой зоне.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

8) И.п. то же: круговые движения плечами, руки согнуты в локтях, имитация движения «паравозик» с небольшой амплитудой, 4 движения вперёд, затем 4 движения назад.

9) И.п. мяч в руках перед грудью, локти в стороны: сжимаем и давим на мяч сбоку на счёт 4 и расслабляемся.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

10) И.п. мяч в руках перед грудью, локти в стороны: захватив пальцами мяч по бокам, пытаемся с напряжением как бы «разорвать» мяч на счёт 4, затем расслабляемся.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

Все движения 4-6 повторов, 2 раза в день.

6) И.п. то же: рука согнута в локтевом суставе (большой палец в сторону плечевого сустава), локоть движется вперёд и вверх (в зоне комфорта), задержка и удержание 2 сек., затем мягко вернуть вниз, продолжить движение назад (в зоне комфорта) мягко вернуть назад.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

7) И.п. то же: рука согнута в локте, отведение локтя в сторону в безболевогой зоне.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

8) И.п. то же: круговые движения плечами, руки согнуты в локтях, имитация движения «паравозик» с небольшой амплитудой, 4 движения вперёд, затем 4 движения назад.

9) И.п. мяч в руках перед грудью, локти в стороны: сжимаем и давим на мяч сбоку на счёт 4 и расслабляемся.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

10) И.п. мяч в руках перед грудью, локти в стороны: захватив пальцами мяч по бокам, пытаемся с напряжением как бы «разорвать» мяч на счёт 4, затем расслабляемся.

Руки вниз - расслабляем (встряхиваем).

Все движения 4-6 повторов, 2 раза в день.