

РЕКОМЕНДАЦИИ

Острый период

- резкие боли в плече
- движения сильно ограничены

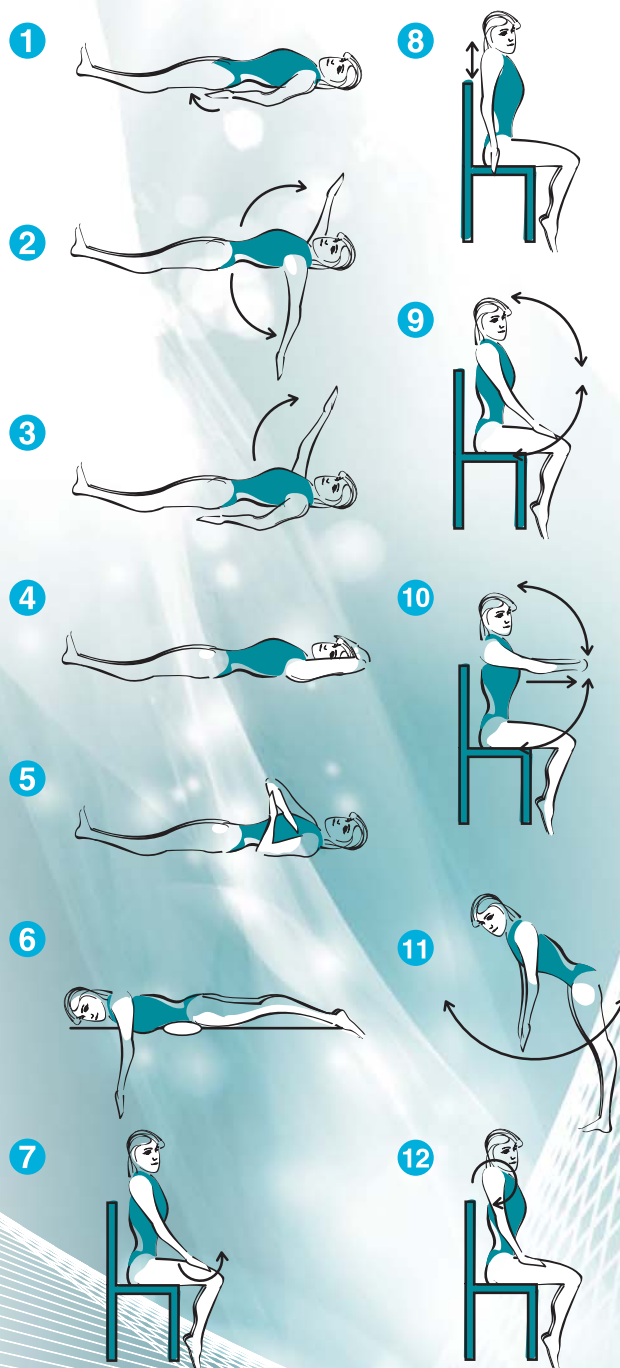
- гимнастику проводят лежа на спине;
- перед упражнениями целесообразны легкие потряхивания кисти, предплечья;
- выполняйте маховые движения в сокращенном объеме с легким наклоном в пораженную сторону;
- рекомендуемая интенсивность — 3–4 раза в день по 10–15 минут в медленном темпе;
- при сильной боли комплекс уменьшить до 2–3 раз в день.

Когда боль уменьшилась, но движения еще не восстановлены

- увеличить комплекс упражнений до 5 раз в день по 10–15 минут.

Комплекс упражнений*

1. И. п. ** лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз. Поворачивать ладони вверх-вниз, касаясь поверхности.
2. И. п. лежа на спине, руки вдоль тела. Отвести руки в стороны, больную руку положить на поверхность ладонью вниз — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
3. И. п. лежа на спине, руки вдоль тела. Поочередно поднимать руки вверх. Дыхание произвольное.



4. И. п. лежа на здоровом боку, руки вдоль тела. Поднять больную руку вверх, согнуть в локте и по возможности завести за голову — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Можно завести за голову обе руки, здоровой рукой помогая больной.

5. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть в локте больную руку, поддерживая ее здоровой рукой, отвести плечо в сторону — вдох, вернуться в и. п. — выдох.

6. И. п. лежа на животе на кушетке. Руку опустить, «свесив» вниз, расслабить. Выполнять покачивания рукой в разные стороны.

7. И. п. сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять вращения кистями рук в разные стороны.

8. И. п. сидя на стуле, руки вдоль тела. Поднимать и опускать плечи («прятать» голову в плечи).

9. И. п. сидя на стуле, руки «в замок» на коленях. Вытянуть руки вперед, затем вверх (здоровая рука помогает больной).

10. И. п. сидя на стуле. Руки в замок на груди. Вытягивать руки ладонями наружу вперед-вниз, вперед-вверх.

11. И. п. сидя или стоя. Наклон тела вперед под углом 60–80°. Руки «свесить» вниз, выполнять поочередно маховые движения прямыми руками вперед и назад.

12. И. п. сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения плечами вперед и назад.