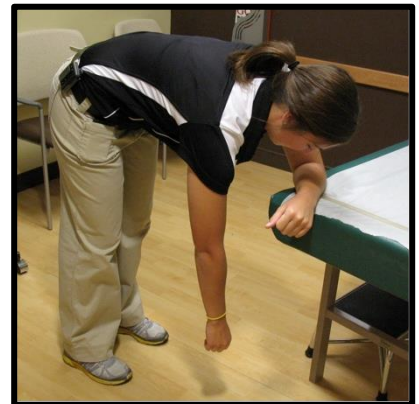


## Комплекс упражнений для плечевого сустава

### ОБЪЕМ ДВИЖЕНИЙ

#### Маятник

Держась здоровой рукой за край стола, наклонитесь вперед и опустите пораженную руку вниз. Раскачивайте ее вперед и назад, как маятник, затем по кругу, постепенно увеличивая радиус движения. Выполняйте не менее 5 минут 3 раза в день.

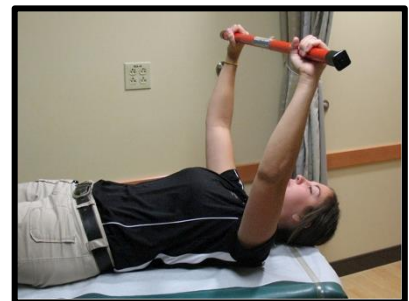


#### Пассивный подъем вперед

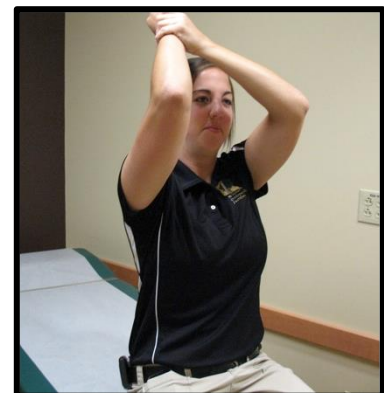
Эти упражнения предназначены для увеличения пассивного подъема плеча вперед. Используя любую комбинацию этих упражнений, делайте не менее 25 повторений 3 раза в день.

Упражнения с палкой: лежа держите палку обеими руками с прямыми локтями. Поднимите палку над головой или как можно выше. Если боли нет, попробуйте выполнить то же упражнение, сидя прямо на стуле.

I



Помощь противоположной рукой: лежа или сидя на стуле, используйте здоровую руку, чтобы согнуть травмированную руку вперед.



- » Скольжение по стене: прижмите травмированную руку к стене, выпрямив локоть. Используйте пальцы, чтобы карабкаться или «ходить» по стене, двигая тело вперед.



## Пассивная внутренняя/внешняя ротация

Лежа, держите палку обеими руками, согнув локоть под углом 90 градусов. Медленно вращайте палку вперед и назад, делая 5-секундную паузу в конце каждого движения. Делайте это не менее 25 повторений 3 раза в день.



## Растяжка полотенцем

Держите один конец полотенца за спиной здоровой рукой на уровне плеча, как показано на рисунке. Держите другой конец поврежденной рукой. Поднимите полотенце здоровой рукой как можно выше без боли. Задержитесь на 5 секунд, медленно опуститесь, расслабьтесь и повторите 10-15 раз 3 раза в день.



## Упражнения на блоке

Прикрепите блок над дверью или на крюк над головой. Держите один конец веревки каждой рукой. Опустите здоровую руку, дайте пострадавшей руке подняться. Задержитесь на 5 секунд, затем медленно опустите травмированную руку. Повторять 10-15 раз 3 раза в день.



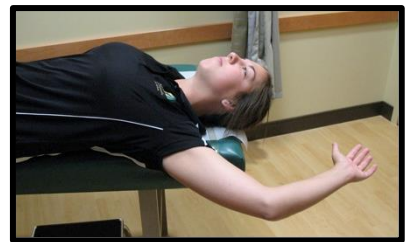
## РАСТЯЖКА ПЛЕЧА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Каждое из следующих упражнений растягивает разные части плеча. Упражнения следует выполнять МЕДЛЕННО, позволяя гравитации и весу постепенно удлинять ткани. Окончательное положение нужно удерживать, считая до 10. Все, что нужно, это использование веса от 0,5 до 2 кг.

### Передняя растяжка плеча

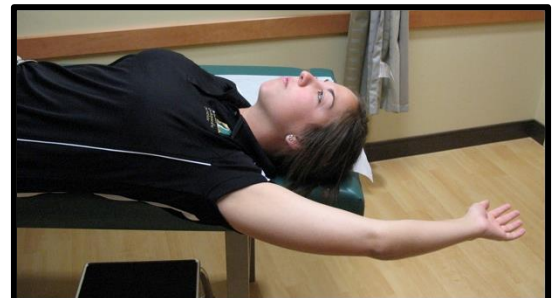
На 90 градусов: лягте плечом на край, согните локоть под углом 90 градусов и ладонью вверх. Сконцентрируйтесь на расслаблении плечевых мышц. Позвольте весу мягко потянуть вашу руку вниз.

135 градусов: рука поднята еще на 45 градусов, локоть выпрямлен.



### Растяжка плеч над головой

Расположите руку прямо над головой. Ваша голова располагается на кушетке, плечо выходит за край стола. Расслабьтесь, пусть вес сделает свою работу.



### Растяжка задней части плеча «Растяжка для сна»

Лягте на пораженный бок. Держите травмированный локоть согнутым под углом 90 градусов. Используйте здоровую руку, чтобы медленно повернуть травмированную руку к кушетке. Пауза, задержка на 5 секунд в конце каждого движения. Делайте это не менее 25 повторений 3 раза в день.



## ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧА

Плечо покрыто многочисленными мышцами, как мелкими, так и крупными. Мышцы вращательной манжеты плеча представляют собой небольшие мышцы, которые в основном выполняют функцию удержания большой головки плечевой кости в небольшой суставной впадине. Каждая мышца вращательной манжеты плеча может и должна укрепляться индивидуально. Для тренировки этих мышц используются Thera-bands или легкие веса (1,5-2,5 кг), в зависимости от вашего размера. При попытках использовать более тяжелые веса координация движения между большими дельтовидными мышцами и меньшими мышцами-вращателями манжеты теряется, поскольку дельтовидные начинают доминировать в движении.

### Стабилизация/укрепление лопатки

Повторяйте каждое упражнение 20 раз за подход, 1-2 подхода за занятие, 2-3 занятия в день.

#### Сведение лопаток стоя

Разведите руки в стороны, сведите лопатки. Удерживайте 5 секунд.



#### Сведение лопаток стоя при отведении рук

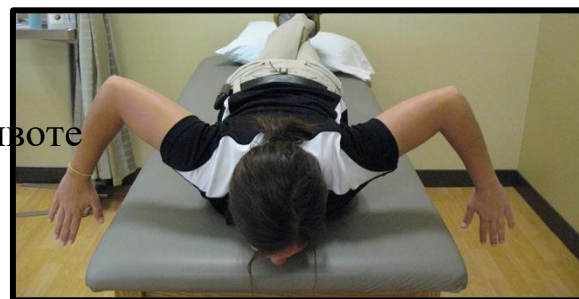
Поднимите руки и согните локти под углом 90 градусов, сведите лопатки вместе и отведите руки назад. Удерживайте 5 секунд

#### Изометрическое напряжение лопаток

Стоя у стены или сидя на стуле, упирайтесь руками в стену или стул, сгибая локти под углом 90 градусов. Задержитесь на 10 секунд.

#### Сведение лопаток при разведении лежа на животе

Лягте на живот, руки разведены в стороны и согнуты в локтях под углом 90 градусов. Сведите лопатки вместе и поднимите руки на несколько сантиметров от стола. Задержитесь на 3-5 секунд.



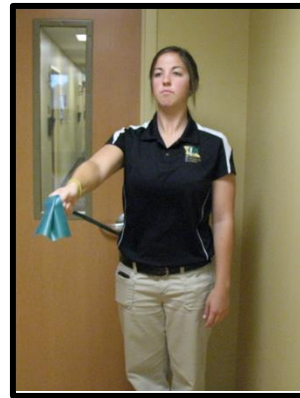
#### Стабилизированный передний подъем

Лежа на спине или стоя у стены, медленно поднимите обе руки вперед над горизонталью. Медленно вернитесь в положение покоя. Сосредоточьтесь на осанке, стабильности корпуса и симметричном движении.

## Thera-bands

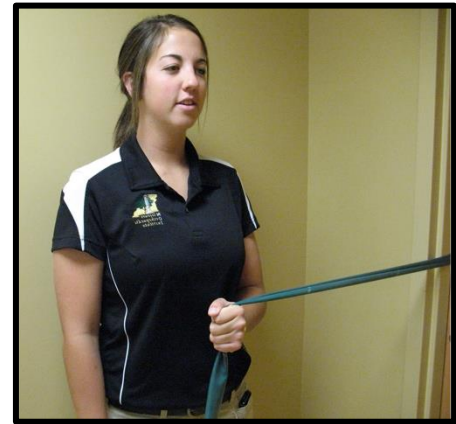
### Сгибание вперед

И.П. - Thera-bands в выпрямленной руке, закреплён сзади. Сохраняя хорошую осанку, поднимите руку вперед и вверх до горизонтального положения. Задержитесь на 5 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



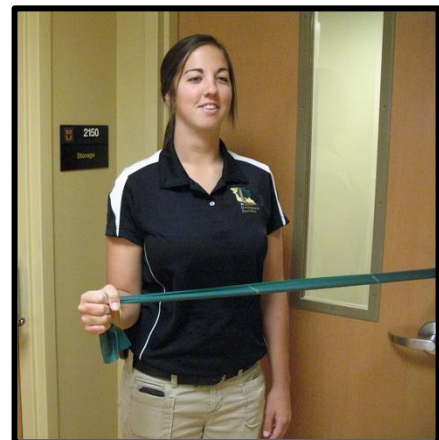
### Внутренняя ротация

И.П. - Thera-bands в руке, согнутой в локте под углом 90 градусов, закреплён сбоку. Сохраняя хорошую осанку, потяните руку внутрь через живот. Держите локоть согнутым. Задержитесь на 5 секунд. Медленно возвращайтесь. Повторите 10 раз.



### Наружная ротация

И.П. - Thera-bands в руке, согнутой в локте под углом 90 градусов, закреплён с противоположной стороны. Сохраняя хорошую осанку, вращайте руку кнаружи. Держите локоть согнутым. Задержитесь на 5 секунд. Медленно возвращайтесь. Повторите 10 раз.



### Отведение

И.П. - Thera-bands в выпрямленной руке, закреплён с противоположной стороны. Сохраняя хорошую осанку, отведите руку в сторону и до горизонтального положения. Задержитесь на 5 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

