

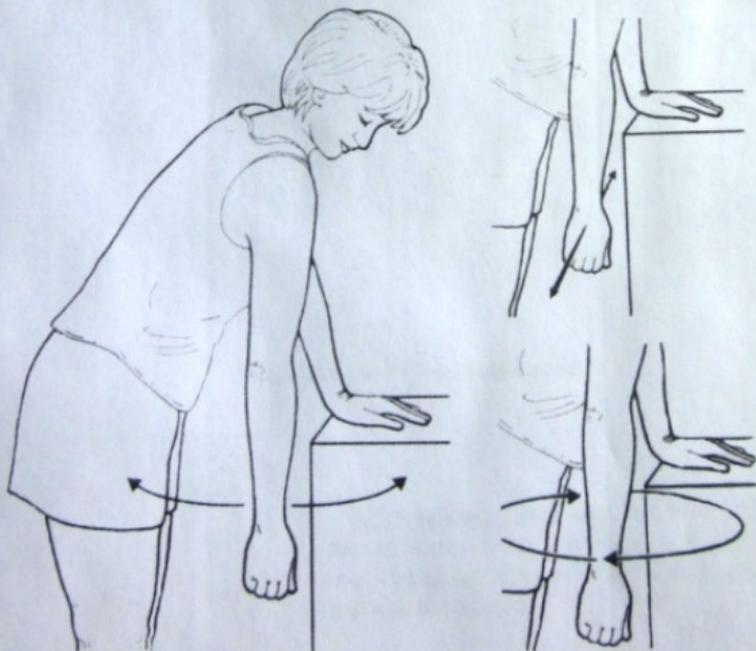
# Модифицированный протокол лечебной гимнастики для разработки плечевого сустава (рекомендуем все детали всегда уточнять с врачом).

## Иммобилизация в косыночной повязке до 2-х недель.

1. С первого дня показано 3-4 раза в день снимать повязку, выпрямлять руку и проводить активные движения только в кистевом и локтевом суставах.
2. Полностью исключить активные (с участием собственных мышц) движения в плечевом суставе.

## Пассивные маятникообразные движения в плечевом суставе:

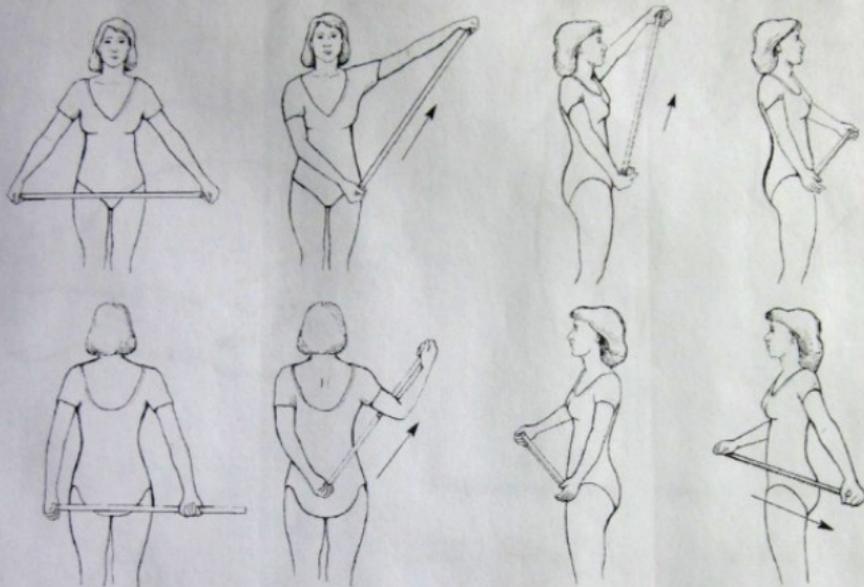
- Упражнения начинайте при опущенной руке, выполняйте маховые движения вперед-назад.
- Переходите к движениям из стороны в сторону (от центра кнаружи).
- Наконец, выполняйте вращательные движения по часовой стрелке и против нее.
- Эти три движения ежедневно многократно повторяйте, постепенно увеличивая их амплитуду по мере снижения болевого синдрома.



## Неделя 3 - 8

1. Отказаться от ношения повязки.
2. Проводить пассивную наружную ротацию с помощью телескопической палки.
3. Продолжить тренировки по пассивному растяжению сустава в замкнутом контуре с упором конечности в стол или у стены.
4. По-прежнему не включать мышцы!!

### Упражнения с палкой достаточной длины (либо телескопической)



### Упражнения с перекладиной

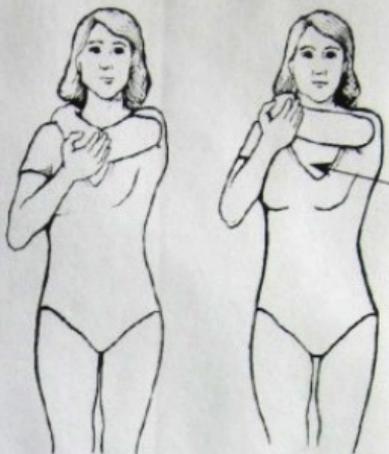
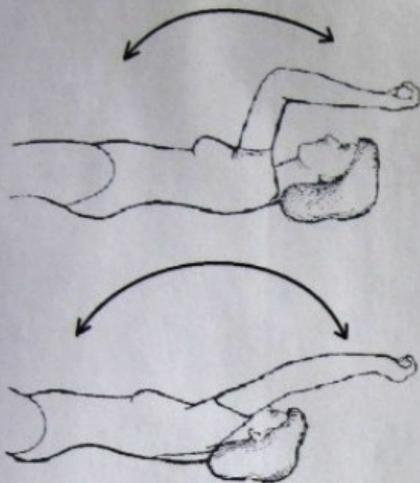


Положение стоя: перекладина находится на уровне лица. Затем путем приседания ваши руки распрямляются. Крепко держитесь пальцами за опору.

ВАЖНО: стараться максимально расслабить все мышцы плечевого пояса для достижения полноценного эффекта растягивания конечности.

Упражнения пассивная разминка плеча в положениях лежа и стоя, «вис на двери».

**ВАЖНО:** страдающую конечность Вы двигаете (вверх, в сторону или кладете на дверь) с помощью другой руки, а не с усилием собственных мышц, т.е. пассивно!

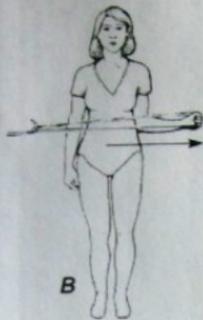
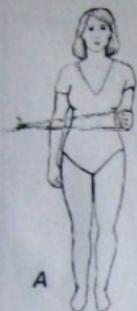


Упражнения на блоковом тренажере

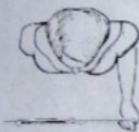


## Неделя 8 - 12

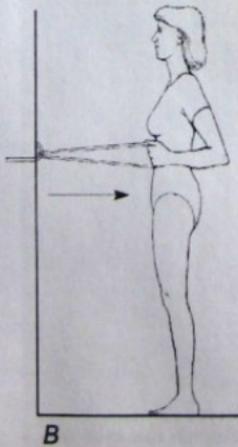
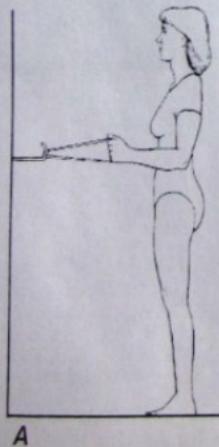
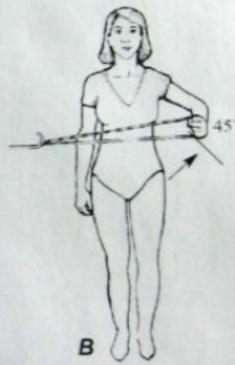
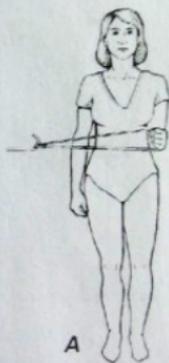
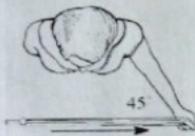
1. Продолжить предыдущие упражнения на растягивание плеча.
2. Начинать укрепление мышц с использованием эластичных резиновых жгутов.
3. Чаще использовать блочные тренажеры.
4. Запрещено поднятие тяжестей выше головы, тем более занятия спортом.



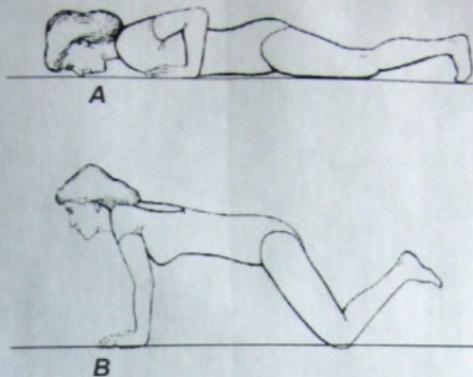
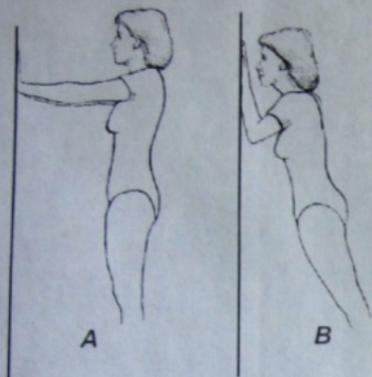
1A



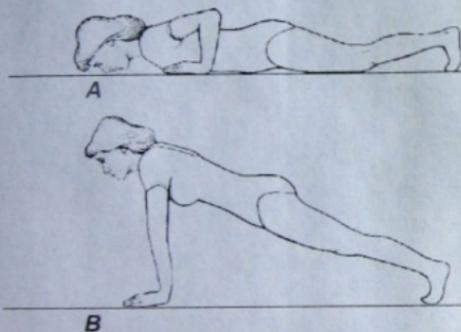
1B



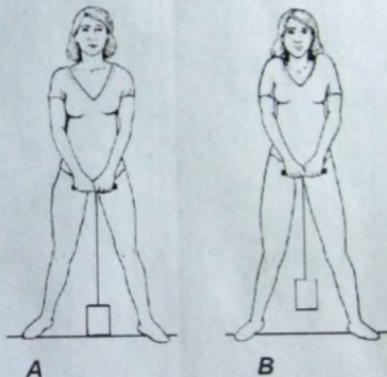
Стена



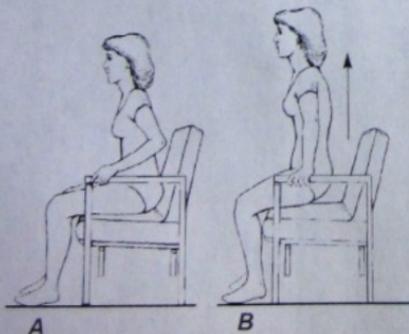
Обычное отжимание



Пожимание плечами



Отжимание плечами



Укрепляющие упражнения с блоком

