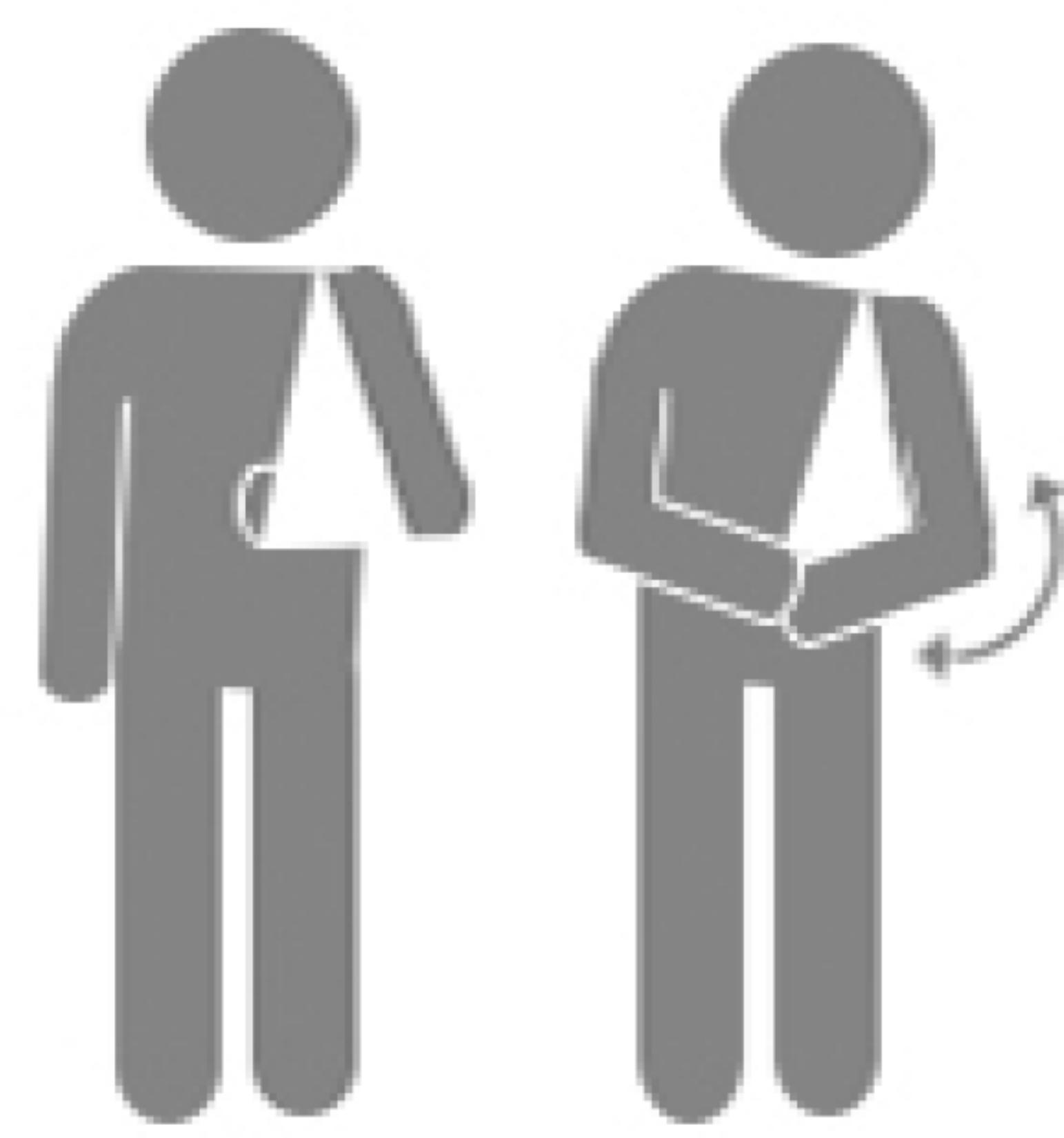


Упражнения для плечевого сустава

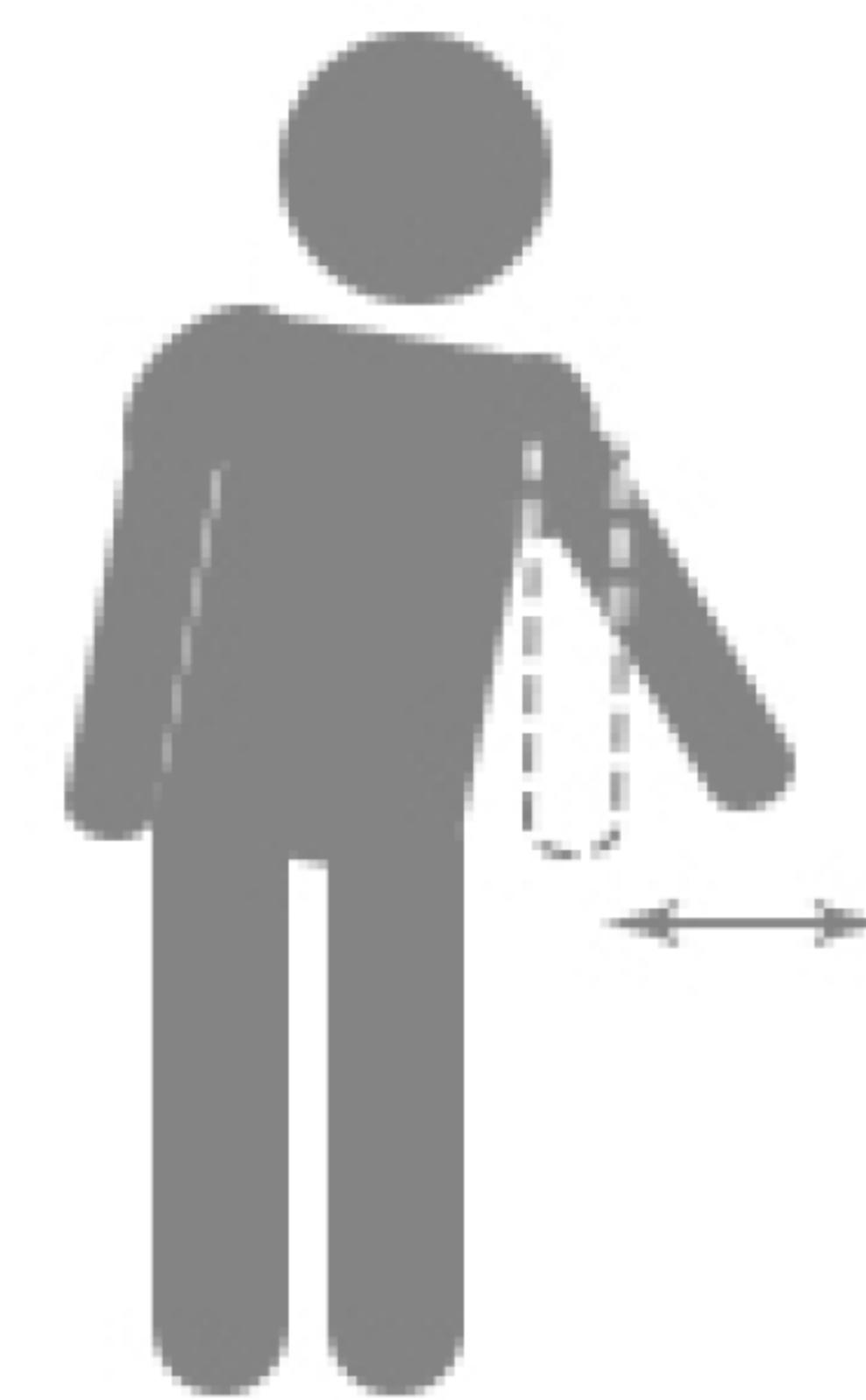




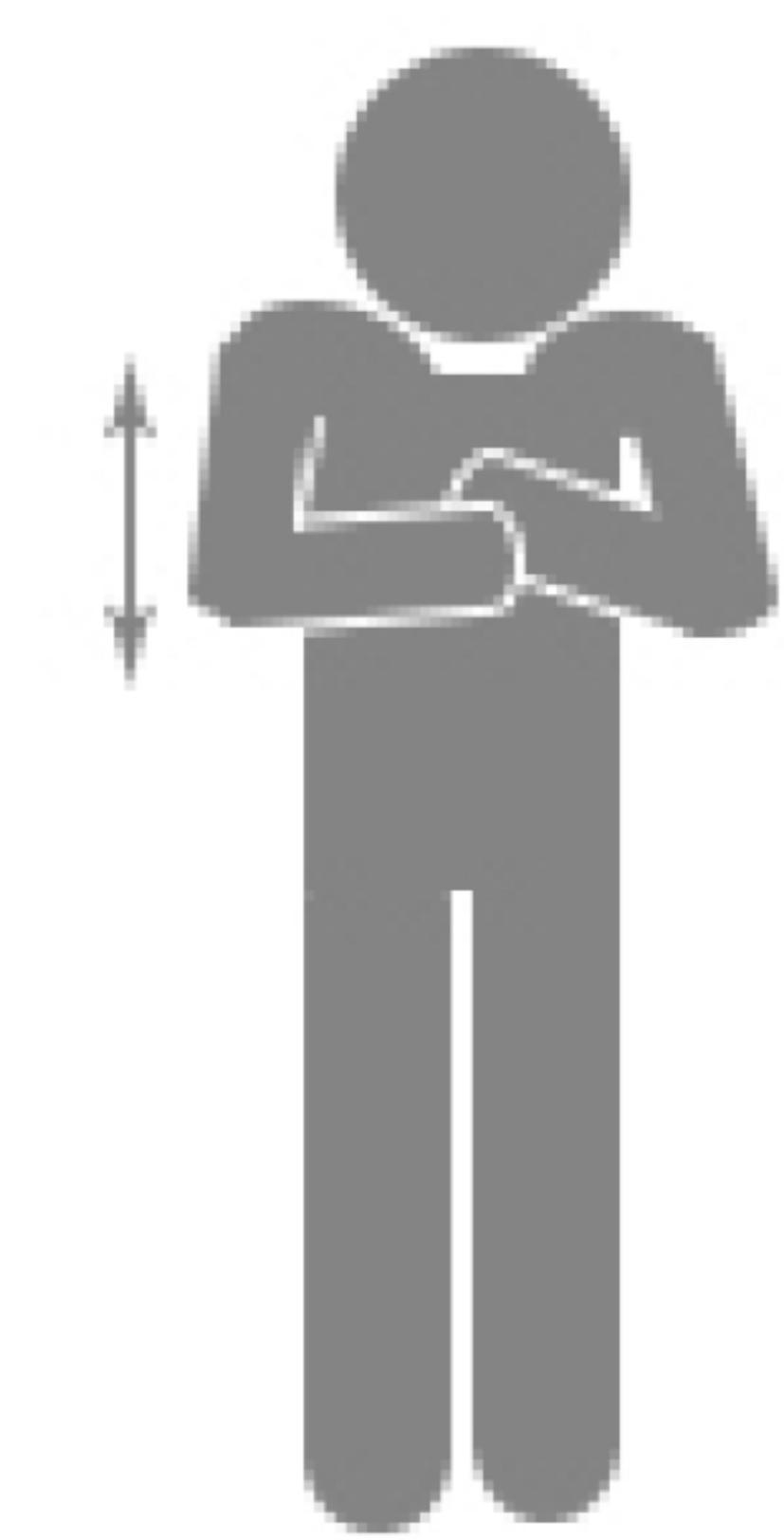
Осторожно вынуть руку из косынки, поддерживая ее здоровой рукой наклониться в больную сторону,



Взявшись здоровой рукой за предплечье сгибать и разгибать локтевой сустав.



Расслабить мышцы плеча, осторожно покачивать рукой вперед и назад.



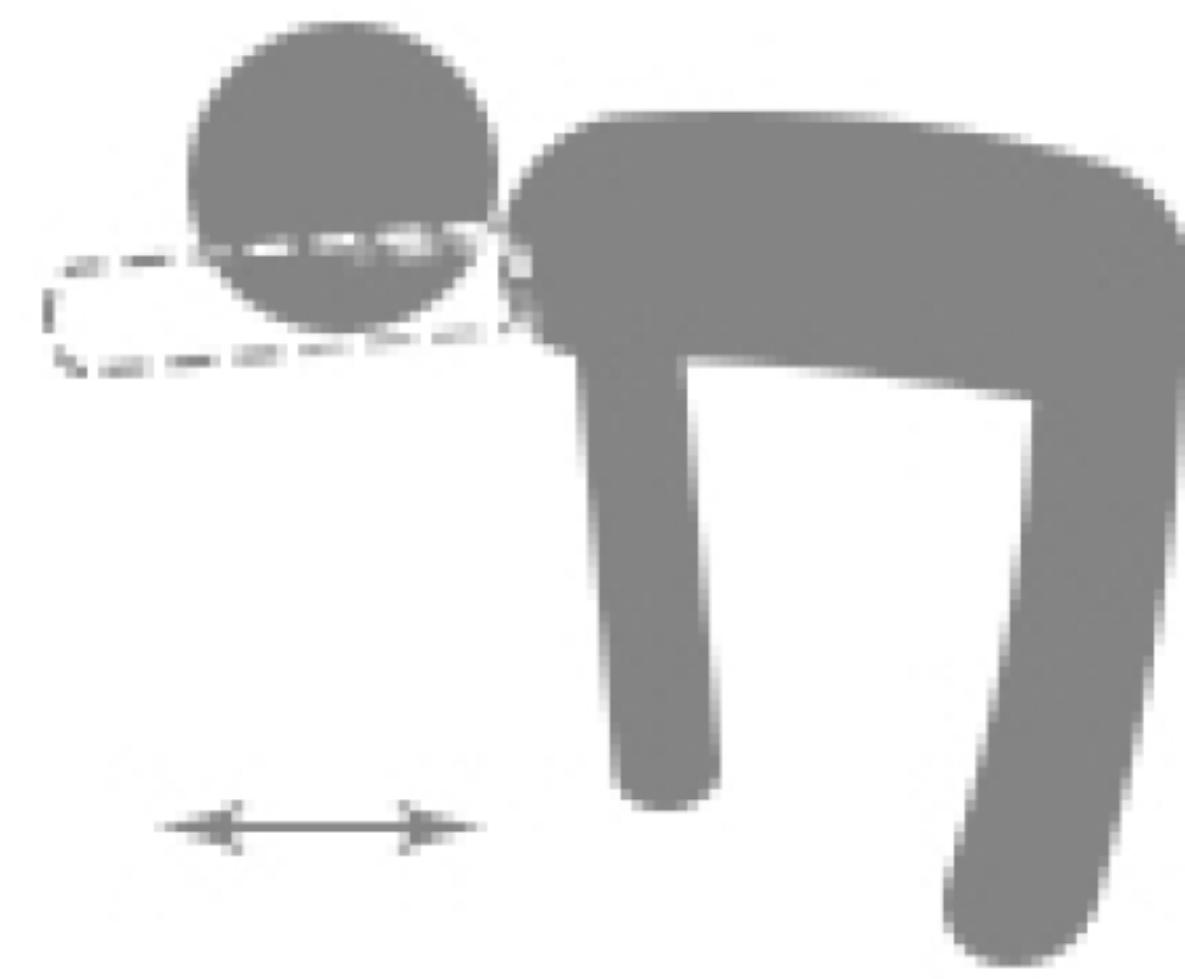
поддерживая больную руку здоровой поднять оба плеча вверх



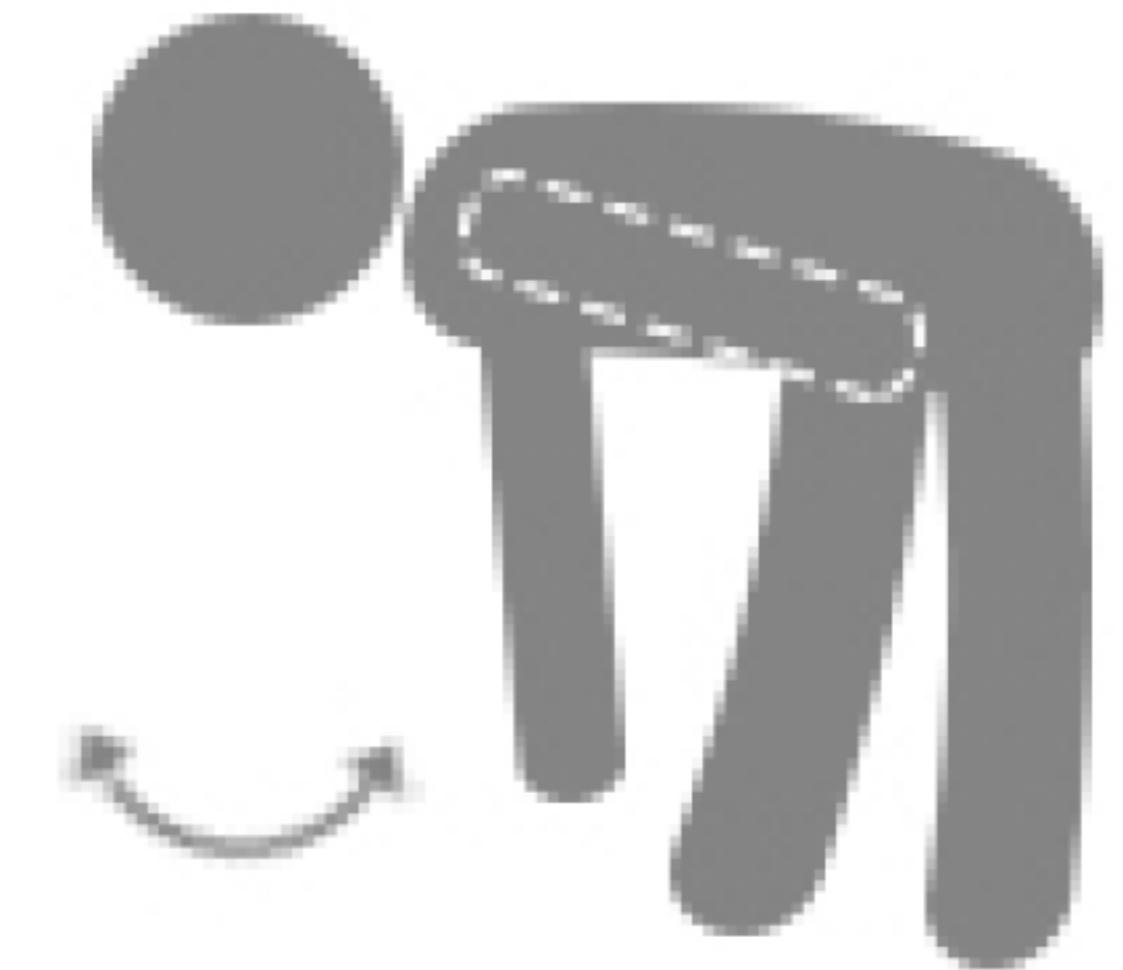
Сжимание и разжимание пальцев кисти.



поддерживая больную руку здоровой поднять оба плеча вверх



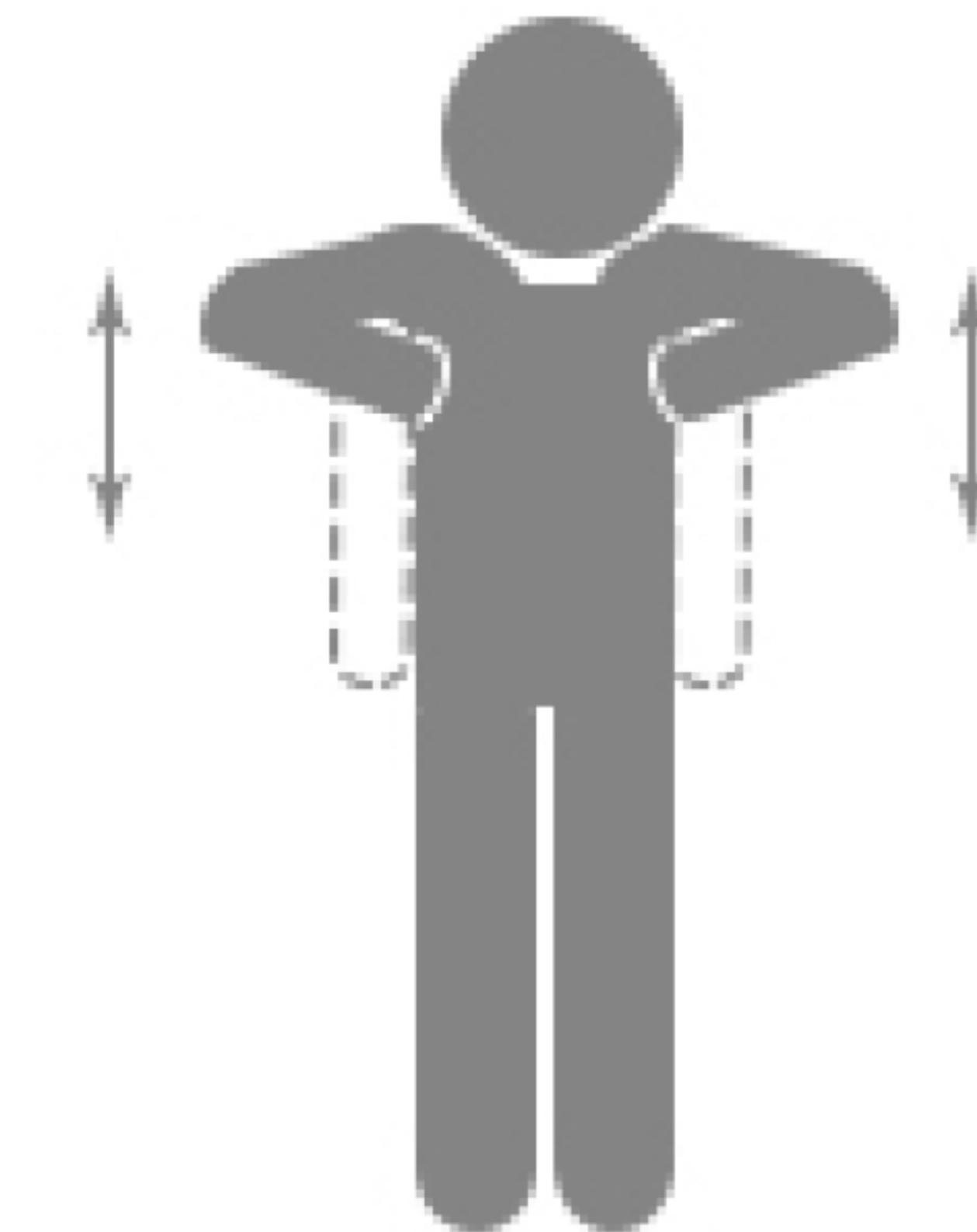
1. Качание руки вперед до горизонтали.
Корпус наклоняется вперед приближаясь
к прямому углу, руки свободно свисают
вниз. Делать качающиеся движения
прямых рук
(не сгибая локтей) вперед, вверх
постепенно приближаясь к горизонтали.
6-7 раз.



2. Качание руки в сторону до
горизонтали.
Туловище наклонить вперед, руки
опустить; легкое раскачивание
больной руки; здоровая рука
подталкивает больную короткими
толчками с внутренней стороны.
5-6 раз.



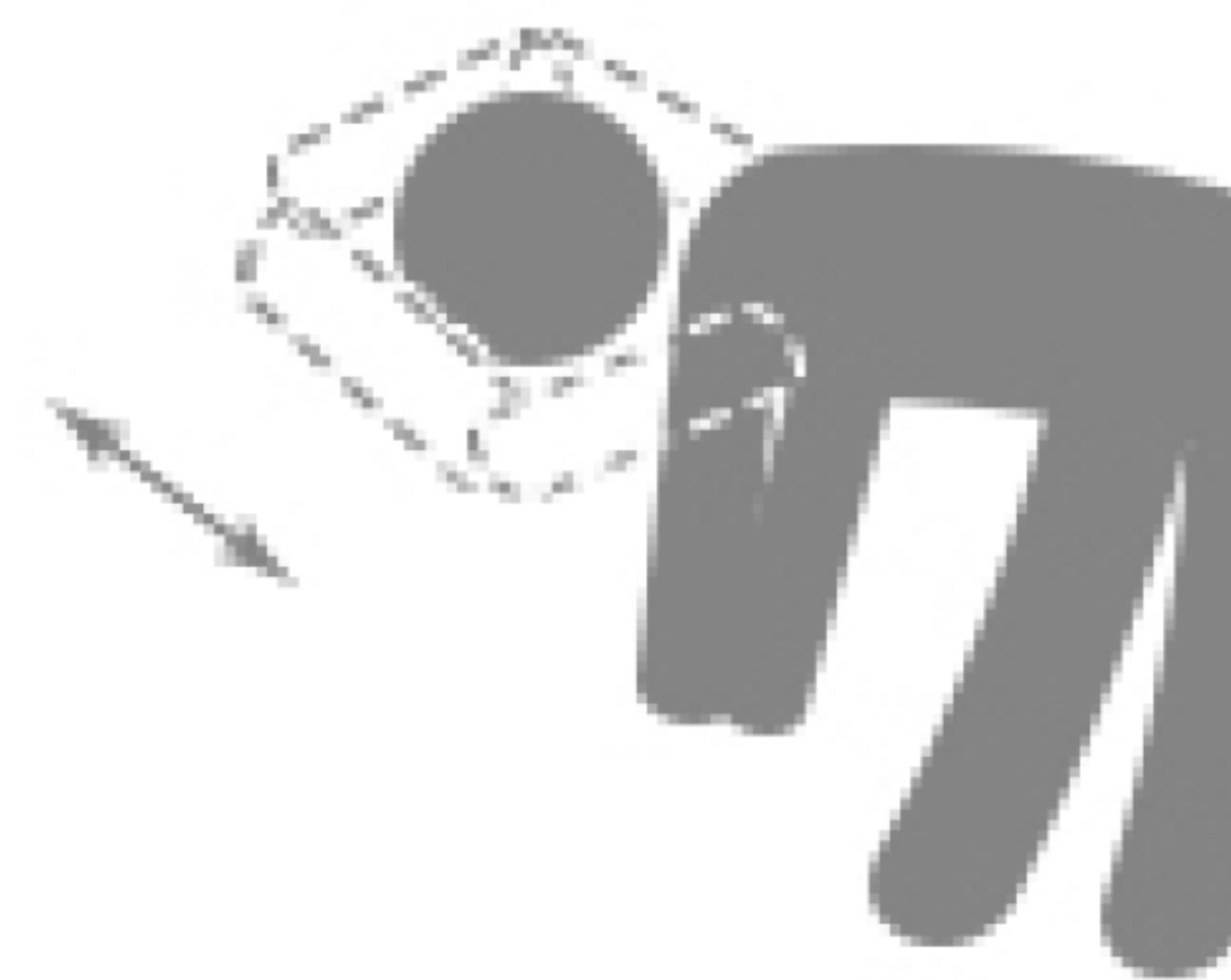
3. Забрасывание руки за спину. Свободная стойка
с небольшим наклоном в сторону больной руки:
маховым движением забрасывать прямую руку
вперед и назад. 5-6 раз.



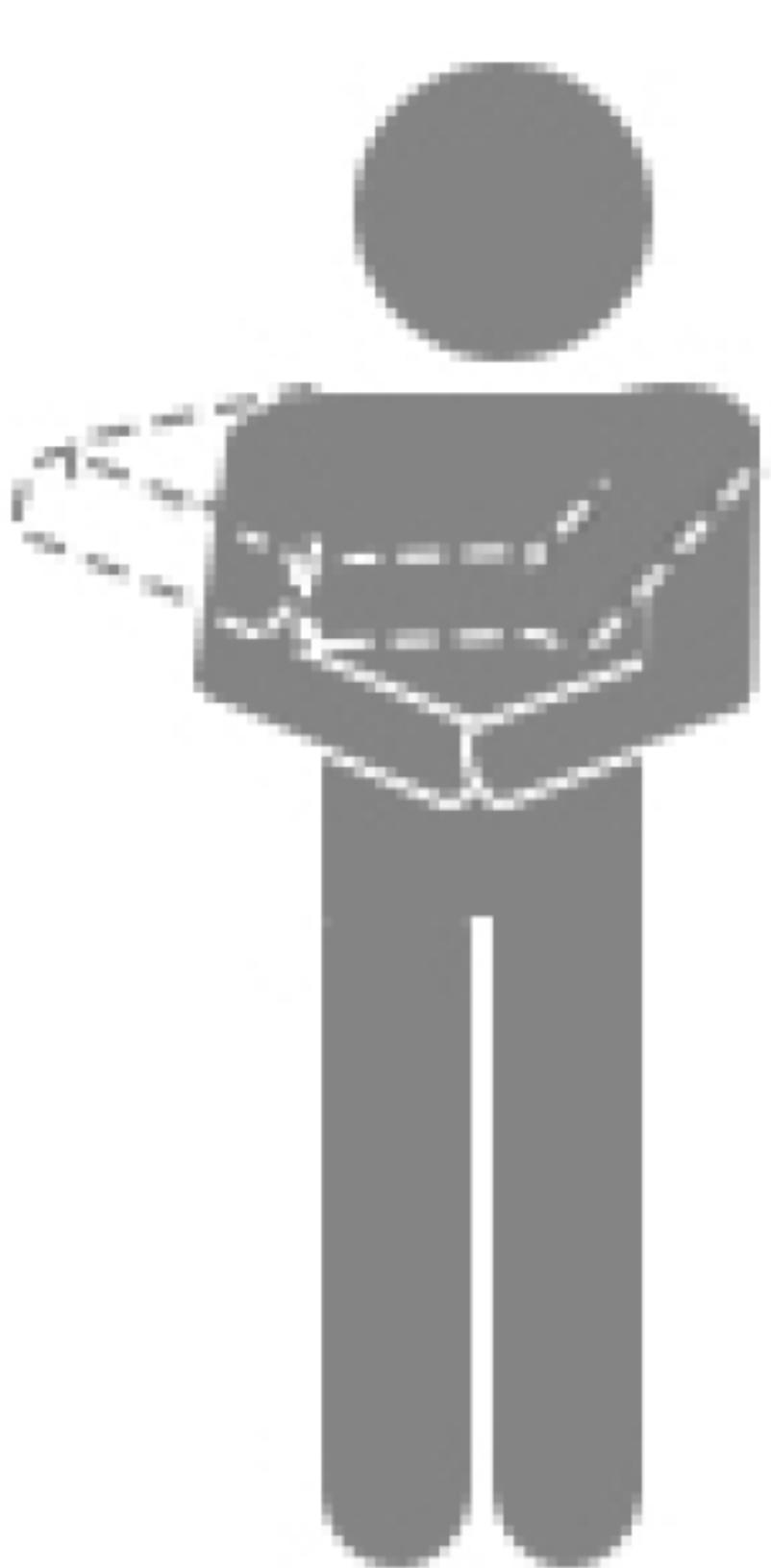
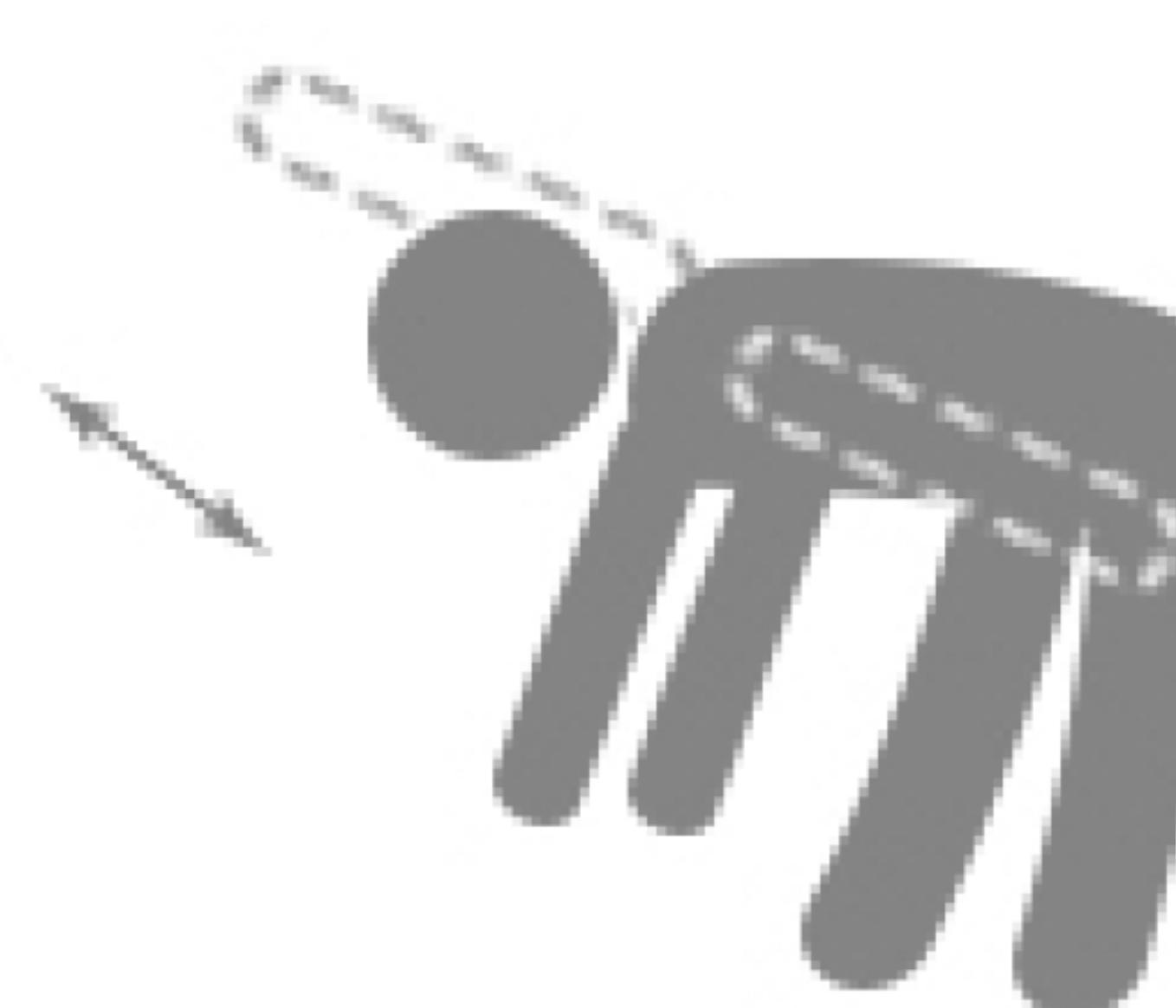
4. Стоять прямо, руки вдоль тела: медленное
поднимание рук, при скольжении ладонью по
туловищу. 4-5 раз.



5. Вращение прямой опущенной руки вокруг продольной оси.
Туловище наклонить в сторону больной руки, рука висит вертикально вниз при полностью разогнутом локте.



6. Согнутое положение туловища, руки опустить и переплести пальцы-«руки в замок»: сгибание рук с подниманием кистей к лицу коснуться лба, рта; локти отводятся в стороны. 4-5 раз.



7. Отведение согнутой руки в сторону с поддержкой здоровой рукой.
Больная рука согнута в локтевом суставе под острым углом; захватить здоровой рукой нижнюю треть предплечья больной руки снизу: при поддержке здоровой руки сделать отведение до горизонтального положения.

8. Наклонное положение туловища, руки опущены вниз, «пальцы в замок»: легкое покачивание рук.

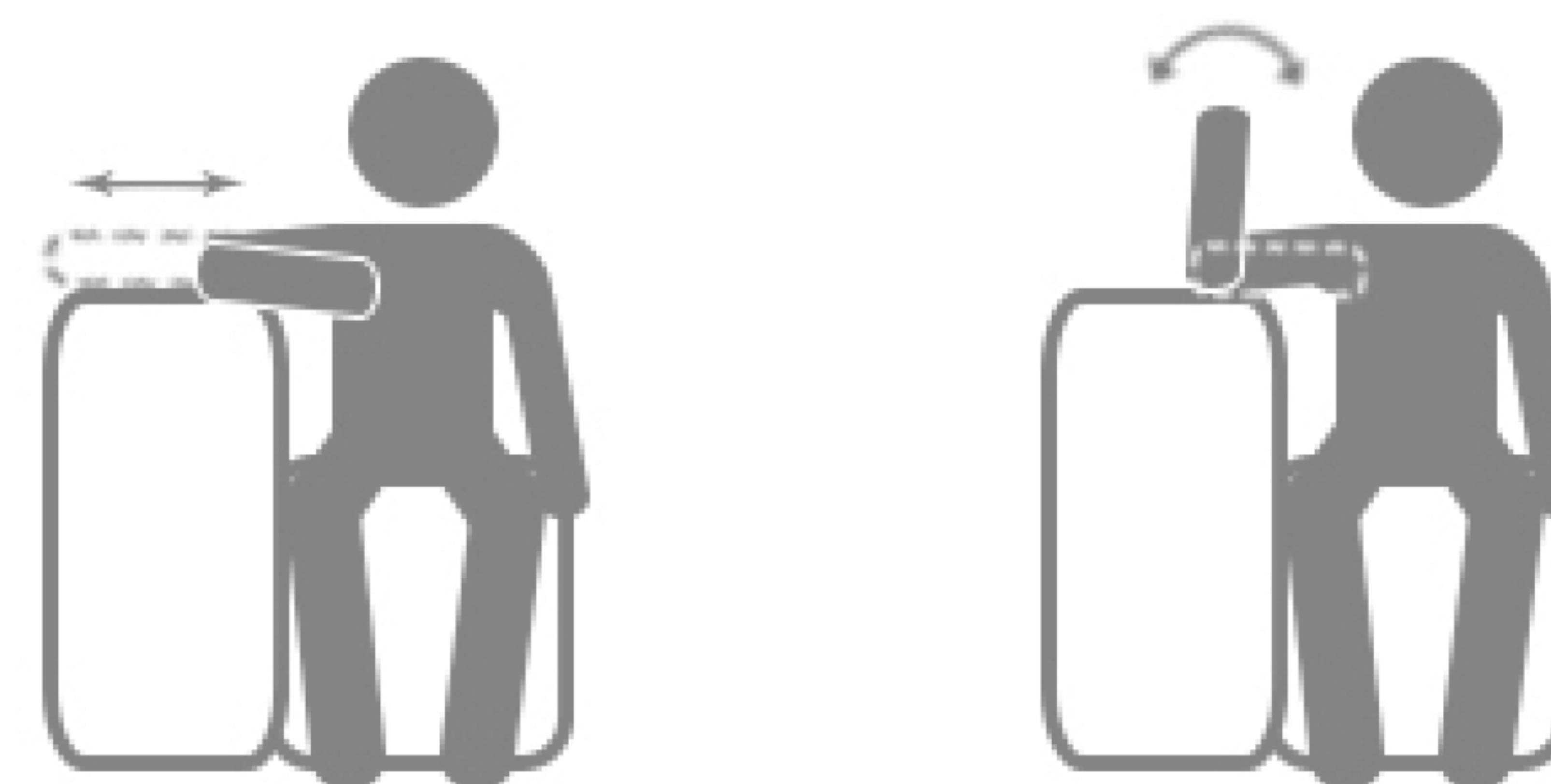
9. Слегка наклониться вперед, делать разведение рук, легко отбрасывая их в стороны с задержкой на 2-3 сек. 3-4 раза.



1,2,3. Наклонное положение туловища, руки опущены вниз, «пальцы в замок» : качание рук с короткой задержкой над головой ; не выпрямляя туловища, положить руки на голову, потом выпрямить туловище.
При задержке рук на голове сделать сведение и разведение локтей.



5,6,7. Стоять прямо; локти в стороны, кисти на грудь. Подвести здоровую руку под больную на уровне нижней трети плеча: разгибание и сгибание больной руки в локтевом суставе. Опора дается здоровой рукой. Движение проходит на уровне плеча.



8,9. Движения рукой с опорой на поверхность.