



**Стопартроз.ру**

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

**Ортопедическое отделение  
СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ БУЛЬВАР Д.17К1**

**8(495) 565-35-14**



м. Каховская - выход в сторону Симферопольского бульвара, из стеклянных дверей направо выход на улицу №7, пройти прямо 200 метров по Чонгарскому бульвару. Пересечь трамвайные пути и сразу повернуть направо. Пройдите вдоль красного кирпичного дома до стоматологии и поверните налево во двор. Прямо перед вами белая пластиковая дверь - вход в медицинский центр "Стопартроз".

м. Севастопольская - перейти на станцию метро Каховская в центре зала, далее по схеме движения от м.Каховская.

# Упражнения для плечевого сустава



**Стопартроз.ру**

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА



**СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ БУЛЬВАР Д.17К1**

**8(495) 565-35-14**

**График работы: с 8.00 до 20.00**

**Выходной - воскресенье.**



**1**

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



**4**

Взявшись здоровой рукой за предплечье сгибать и разгибать локтевой сустав.



**2**

Расслабить мышцы плеча, осторожно покачивать рукой вперед и назад.



**5**

Поддерживая больную руку, здоровой поднять оба плеча вверх.



**3**

Сжатие и разжимание пальцев кисти.



**6**

Поддерживая больную руку, здоровой поднять оба плеча вверх.



**СТОПАРТРОЗ.РУ**  
Лечение суставов и позвоночника

# 7



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.

# 8



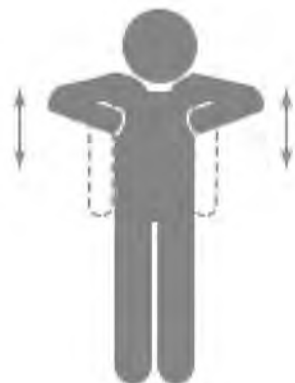
Качание руки в сторону до горизонтали. Туловище наклонить вперед, руки опустить; легкое раскачивание больной руки; здоровая рука подталкивает больную короткими толчками с внутренней стороны. 5-6 раз.

# 9



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

# 10



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



**СТОПАРТРОЗ.РУ**  
Лечение суставов и позвоночника





**11**

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



**12**

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.



**13**

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



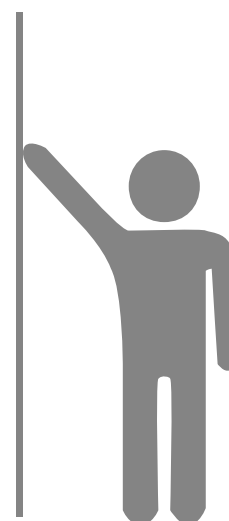
**14**

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



**15**

Плавно поднять руку по стене вверх до появления боли и попробовать удержать 30 сек. Каждый день пытаться поднять руку выше и держать дольше, можно до 3-5 минут.



**16**

Плавно поднять руку по стене вверх до появления боли и попробовать удержать 30 сек. Каждый день пытаться поднять руку выше и держать дольше, можно до 3-5 минут.



**СТОПАРТРОЗ.РУ**  
Лечение суставов и позвоночника

# 17, 18, 19



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 .

# 20, 21, 22



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.

# 23, 24



Движения рукой с опорой на поверхность.



**СТОПАРТРОЗ.РУ**  
Лечение суставов и позвоночника