

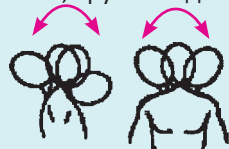
29 И.п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и держат палку хватом сверху за концы: 1–2 — палка вперед — вверх; 3–4 — назад — вниз (к ягодицам), как бы выкручивая кисти рук, плавно, без рывков; 1–4 вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

Упражнения с резиной

31 Резина привязана к гимнастической стенке — сгибание, разгибание, отведение и приведение, круговые движения в плечевом суставе, стоя лицом и боком к стенке.

Комплекс упражнений для мышц шеи

32 Боковые наклоны головы, наклоны вперед и назад, повороты головы, круговые движения.



При шейном остеохондрозе подходить к этим упражнениям надо осторожно.

33 Руки на затылок «в замок» (наклон вперед и назад); руки на висках, боковые наклоны головы.



В период стихания боли Упражнения с мячом

34 Различные броски партнеру, в цель, одной и двумя руками, на месте и в движении.

35 Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя и одной рукой.

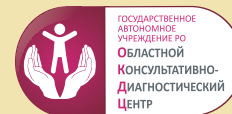
Необходимо следовать таким правилам:

- Физическими упражнениями следует заниматься в положении лежа или сидя, когда максимально снижена нагрузка на суставы
- Упражнения не надо делать через боль, лучше приступить к ним после приема обезболивающих средств
- Интенсивность занятий и частота повторений определяются выраженностью боли в суставах
- Энергичные движения противопоказаны
- Возрастных ограничений для физических занятий нет

г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, 127

Телефон регистратуры многоканальный 8 (863) 227-00-00

Записаться на прием в ОКДЦ можно в личном кабинете на сайте **окдц.рф**



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА И С ПЛЕЧЕЛОПАТОЧНЫМ СИНДРОМОМ

В задачи лечебной гимнастики при болях в шее и плечелопаточной области входит:

- снятие болей в области шейного отдела позвоночника;
- обучение расслаблению мышц плечевого сустава;
- восстановление объема движений в плечевом суставе;
- восстановление мышечного тонуса и силы мышц пораженной конечности.

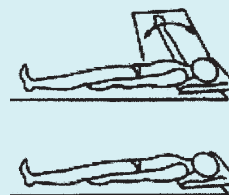
В первые дни острого периода занятия лечебной гимнастикой целесообразно проводить лежа (на спине, на боку), это наилучшее положение для расслабления мышц верхних конечностей. Для расслабления мышц верхних конечностей целесообразны легкие потряхивания кисти, предплечья, маховые движения с неполной амплитудой и с легким наклоном туловища в сторону пораженной конечности. Упражнения рекомендуется выполнять 3–4 раза в день по 10–15 минут в медленном темпе. При сильной боли комплекс упражнений повторяется 2–3 раза.

По мере тренированности и уменьшения боли — до 5 раз в день. Движения в пораженном суставе выполняются с укороченным рычагом, с помощью здоровой руки.

Исходное положение: лежа (на кровати, топчане и т.д.)

1 И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. Повернуть ладони вверх и снова вниз (вращение рук вокруг оси); при каждом повороте то ладонь, то тыльная сторона кисти касаются кровати. Дыхание произвольное.

2 И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями параллельно туловищу. Отвести руки в стороны, положить больную руку на гладкую поверхность ладонью вниз — вдох; вернуться в и. п. — выдох.



3 И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку вверх, левая вдоль туловища, поменять положение рук. Дыхание произвольное.

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

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

6 И.п. Лежа на животе. Рука опущена с кушетки, покачивание руки с расслаблением.

Упражнения нельзя делать через боль!

Исходное положение: сидя на стуле

При положении больного сидя, его верхняя конечность может покоиться на столе, на бедрах или лежать на руке того, кто проводит пассивную гимнастику.

7 И.п. Сидя на стуле (руки на столе или коленях). Вращение кистей рук по и против часовой стрелки.

9 И.п. Сидя на стуле. Руки вдоль туловища, поднимание и опускание плеч (прятать голову в плечи).



11 И.п. Сидя на стуле. Руки «в замок» на груди, вытягивать руки ладонями наружу и вперед - вниз, вперед - вверх.



8 И.п. Сидя на стуле. Согнуть руки в локтях. Вращение локтевыми суставами по и против часовой стрелки.

10 И.п. Сидя на стуле. Руки «в замок» на коленях, поднимание рук вперед-вверх (здоровая рука помогает больной).

12 И.п. Сидя или стоя. Наклониться вперед под углом 60-80°. Руки при наклоне свободно свесить, затем поочередно делать маховые движения прямыми руками вперед и назад.



По мере стихания болевых проявлений в плечевом суставе добавляются упражнения с наружной, а несколько позднее с внутренней ротацией плеча и для восстановления функции отведения.

13 И.п. Сидя на стуле. Руки на коленях, круговые движения лопатками вперед и назад.

14 И.п. Сидя на стуле. Осторожные маховые движения в горизонтальной плоскости с согнутой в локтевом суставе рукой и небольшим наклоном туловища в сторону пораженной руки.



15 И.п. Сидя на стуле. «Заведение руки за спину» (тренировка внутренней ротации плеча). Больной должен коснуться спины как можно выше (растяжение подостной мышцы).

16 И.п. Сидя на стуле. «Доставание рта заведенной за голову рукой» (тренировка отведения плеча и поворота его наружу). Удержание руки в этом положении сопровождается значительным сокращением мышц, отводящих плечо, и мышц, вращающих плечо.

17 И.п. Сидя на стуле, пораженная рука выпрямлена. Пациент отводит эту руку на 90°, затем вращает руку наружу и отводит назад.

Постепенно включаются в занятия упражнения с гимнастическими предметами (гимнастическими палками, легкими гантелями, булавами и мячами).

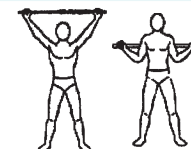
Исходное положение: сидя на стуле с гимнастической палкой

18 И.п. Держать палку за концы хватом сверху, положить её на грудь и опустить на бедра.

19 И.п. Сидя на стуле. То же, держа палку хватом вниз.

20 Палка установлена вертикально, между коленями. Обхватывая руками поочередно вверх, дойти до конца палки.

21 Держа палку за концы, переносить ее через голову вправо и влево.



22 Палка за голову на плечи, выпрямлять поочередно руки влево и вправо, таким образом «пилить» шею.

23 Держа палку одной вытянутой вперед рукой, поворачивать ее внутрь и наружу.

После достижения безболезненного сгибания плеча на 90-100° и отведения его на 30-40°, следует перейти к этапу упражнений, где

исходное положение: стоя у гимнастической стенки

24 И.п. Стоя лицом к стенке. Перехватывая рейки, поднимать руки вверх до предела и опускать их вниз до уровня груди.



25 И.п. Стоя боком к стенке, приседать, держась за рейку прямой рукой на разной высоте.

26 И.п. Стоя спиной к стенке, приседать, держась за рейку на уровне поясницы.

Упражнения с гимнастической палкой

27 И.п. Ноги шире плеч, руки перед грудью: 1 — повернуться влево, вдох; 2 — наклониться к левой ноге, касаясь ее серединой палки, выдох; 3-4 — выпрямиться, вернуться в и.п., вдох. То же, в правую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

28 И.п. Ноги на ширине плеч, палка сзади вертикально вдоль позвоночника, левая рука держит ее за верхний конец, правая — за нижний: 1-2 — отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в и.п. Темп движений медленный, дыхание произвольное. Повторить 4 раза в каждую сторону. То же, поменяв руки: левая — внизу, правая — сверху.