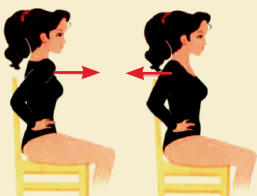
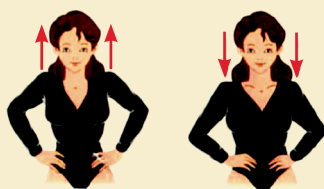


# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ

## ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ И РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ



**1** Сидя, плотно прижать спину к спинке стула. Ладони на талии. Локти разведены. Очень медленно и плавно выполнять движения плечами до предела вперед и до предела назад. Повторять 3-4 раза.



**2** Сидя на стуле, ладони на талии, развести локти в стороны. Медленно поднимать плечи до предела вверх, слегка втягивая при этом голову, и медленно опустить их. Повторять 3-4 раза.



**3** Сидя на стуле, ладони на талии. Локти разведены. Очень медленно и плавно совершать круговые движения плечами: одну минуту — по кругу вперед, одну минуту — назад.



**4** Сидя на табуретке, вытянуть руки вниз и чуть в стороны, ладони развернуть максимально наружу. Очень медленно прогнуть грудь максимально назад, сводя лопатки вместе. Грудь выгибается вперед как парус. Затем расслабиться и вернуться в исходное положение. Повторять 3-4 раза.



**5** Сидя на табуретке, завести больную руку за спину, насколько возможно. За спиной захватить ее здоровой рукой за запястье и тянуть к противоположной ягодице насколько это возможно до появления боли. Задержать руки на 7-10 секунд и напрячь больную руку на 10-15 сек. Расслабить больную руку и вести ее здоровой еще на несколько сантиметров дальше до появления боли. Затем опять напрячь и расслабить больную руку. Повторить 4-5 раз.



**6** Сидя или стоя, если позволяет состояние рук, завести обе руки за спину, сцепить их в «замок» (локти согнуты) и, не размыкая согнутых в локтях рук, тянуть их в разные стороны 10-15 сек, словно пытаясь разорвать замок, после чего расслабиться. Повторять 3-4 раза.

**Внимание!** Руки тянуть в стороны очень плавно, без рывков. Не допускать явных болевых ощущений.



**7** Стоя, выпрямленные руки соединить за спиной в «замок» и медленно, с усилием тянуть как можно дальше

вправо. Задержать руки в крайнем положении на 10-15 сек, потом расслабить и опустить руки, не расцепляя «замка». После короткой паузы повторить упражнение влево. Выполнять по 3 раза в каждую сторону.

**Внимание!** Движение ведет здоровая рука, больная остается пассивной.



**8** Стоя, выпрямленные руки соединить за спиной в «замок» и медленно отвести их назад-вверх до

предела. Задержать крайнее положение на 10-20 сек, затем опустить руки. Повторить 7-8 раз, стараясь каждый раз отвести руки дальше, не допуская резких болевых ощущений.

**Внимание!** Движение ведет здоровая рука, больная остается пассивной.



**9** Лежа на спине. Положить плечо больной руки на край кушетки. Больную руку выпрямить в локте, отвести в сторону, ладонь развернуть вверх. Не меняя положения руки, напрячь ее на 5 сек, затем расслабить и дать свободно опуститься вниз до чувства напряжения. Руку, с обращенной вверх ладонью, оставить выпрямленной в локте на 10-15 сек. Сделать вдох, руку приподнять на 2-3 см и напрячь на 7-10 сек. На выдохе руку расслабить и опустить вниз под действием силы тяжести. Повторить 4-5 раз.



**10** Лежа на спине, положить плечо больной руки на край кушетки. Больную руку с развернутой вверх ладонью согнуть в плече и локте под углом  $90^\circ$ . Часть руки от локтя до ладони свесить свободно. Приподнимая ладонь на 1-2 см, следует сильно напрячь больную руку на 15-20 сек, после чего расслабить и дать ей свободно, под действием силы тяжести, опуститься вниз. Расслабление длится 20 сек. Повторить 3-4 раза, давая руке опускаться все ниже вокруг своей оси.

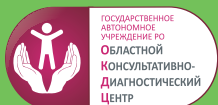


**11** Лежа на спине, положить плечо больной руки на край кушетки. Больную руку с развернутой вниз ладонью согнуть

в плече и локте под углом  $90^\circ$ . Часть руки от локтя до ладони свесить свободно. Приподнимая кисть на 1-2 см, следует сильно напрячь больную руку на 15-20 сек, после чего расслабить и дать ей свободно, под действием силы тяжести, опуститься вниз. Расслабление длится 20 сек. Повторить 3-4 раза, давая руке опускаться все ниже вокруг своей оси.



**12** Стоя около стола, наклониться вперед, опираясь здоровой рукой о стол. Больную руку опустить и дать ей свободно висеть 20-30 сек. Затем начать легкие маятникообразные и вращательные движения больной рукой в разных направлениях, постепенно увеличивая амплитуду. Выполнять 3-5 мин. **Внимание!** Не допускать явных болевых ощущений.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ Ю  
ОБЛАСТНОЙ  
КОНСУЛЬТАТИВНО-  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

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

Телефон (863) 227-00-00

Записаться на прием в ОКДЦ можно на сайте [окдц.рф](http://окдц.рф)