



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРОЗЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

---

Артроз плечевого сустава – хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся дегенеративно-дистрофическими изменениями в плечевом суставе. В результате постепенного разрушения хрящевой ткани сустав прекращает выполнять свою функцию. Лечение артроза плечевого сустава – долгий и трудоемкий процесс. Важно, чтобы он включал в себя разные подходы, ведь только комплексное лечение способно дать настоящему стойкий и качественный результат; сохранить подвижность плечевых суставов и максимально продлить их жизнь. Традиционные схемы лечения этого заболевания, как правило, включают в себя медикаментозную терапию, методы народной медицины, физиотерапию, массаж, а также комплекс специальных физических упражнений (ЛФК).

### **Важно помнить!**

1. Лечебная физкультура, как правило, проводится только в период ремиссии заболевания, когда симптомы болезни – такие, как боль и воспаление в суставе – минимальны или отсутствуют. Выполняя лечебные упражнения в период обострения, вы не только можете причинить себе боль, но и можете способствовать ухудшению состояния плечевых суставов.
2. Перед тем, как приступить к выполнению специальных физических упражнений, в том числе найденных на нашем сайте, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Не исключено, что определенные движения из лечебного комплекса вам не показаны, или в настоящее время на данном этапе лечения их выполнение может причинить вред.
3. Любая лечебная физкультура для суставов при артрозе необходима для того, чтобы, с одной стороны, дать нагрузку на мышцы и связки в области пораженных суставов, а с другой – не перегружать сами суставы. Если в комплексе упражнений, которые вы используете, даны слишком большие нагрузки на суставы, настоятельно рекомендуем отказаться от их выполнения и обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.
4. В правильном комплексе лечебной физкультуры при артрозе плечевых суставов, статические нагрузки должны преобладать над динамическими. Статическая нагрузка – это когда в упражнениях вам нужно в какой-то момент замереть (например, при подъеме руки) и побыть в этом положении определенное количество секунд. Благодаря таким статическим упражнениям мышцы получают необходимую для их укрепления нагрузку, а сами больные суставы не изнашиваются, потому что при таких упражнениях движения в них минимальны.
5. Лечебная физкультура для суставов – единственный метод лечения, который не требует от вас ни денег, ни лекарств, ни какого-то дорогостоящего оборудования. Поэтому запаситесь терпением и силой воли, и выполняйте все упражнения регулярно и в полном объеме.

## Основные правила лечебной физкультуры при артрозе:

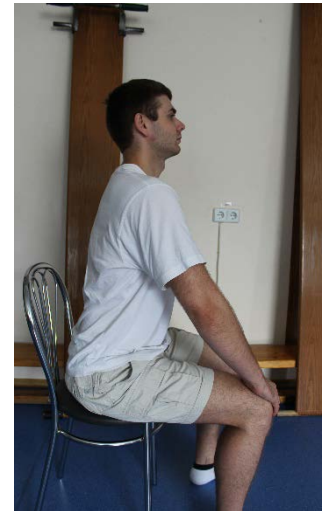
- Перед выполнением упражнений рекомендовано выполнить контроль артериального давления;
- Упражнения выполнять плавно, в медленном темпе, энергичные движения противопоказаны;
- Увеличение интенсивности и количества повторений необходимо наращивать постепенно и осторожно;
- Упражнения выполняются в положении стоя или сидя;
- Упражнения необходимо выполнять регулярно;
- При появлении резких болевых ощущений занятия необходимо прекратить.

## Выполнять подобные упражнения категорически не рекомендуется в случаях, когда:

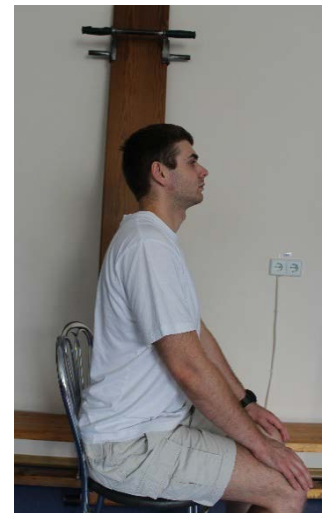
- Повышена температура тела;
- В период острых воспалительных заболеваний, паховых грыжах и тяжелых сердечно-сосудистых патологиях.

### Описание

- 1 *Исходное положение – сидя на стуле. Кисти рук положите на колени или на стол. Расслабьте плечи и мышцы рук. Слегка покачивайте локтями наружу и внутрь. Амплитуда движений – 1-2 см. Повторите (10-15 раз)*



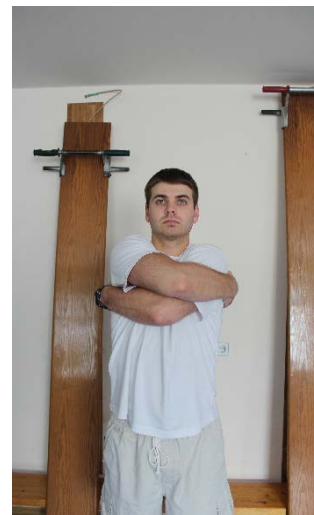
- 2 *Находясь в исходном положении, описанном выше выполнять круговые движения плечами вперед-назад (10-15 раз)*



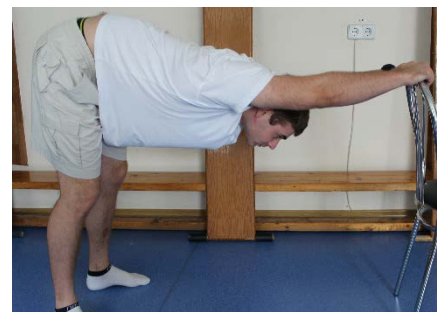
**3** Исходное положение – ноги на ширине плеч, правая рука поднята и согнута в локте так, что пальцы правой руки касаются правой лопатки. Правый локоть в это время смотрит вверх. Выполняется на счет 1-8. На 1-7- положите левую руку на правый локоть и, слегка надавливая (с большой осторожностью!), подтягивайте правую руку вниз с таким расчетом, чтобы правая ладонь, лежащая на лопатке, могла опуститься как можно ниже. На счет 8-возвращаетесь в исходное положение и меняете руки местами. Затем сделайте короткий, перерыв, после чего повторите тот же комплекс с левой рукой (5-10 раз)



**4** Исходное положение – стоя с опущенными вниз руками; ноги расставлены на ширину плеч. Сначала положите левую руку на правое плечо, а правую – на левое плечо. Иными словами, обнимаете себя за плечи. При этом на счет 1-7, старайтесь держать локти максимально высоко, а пальцами вы словно стараетесь дотянуться до позвоночника; на счет 8 необходимо принять исходное положение. Повторите (4-8раз)



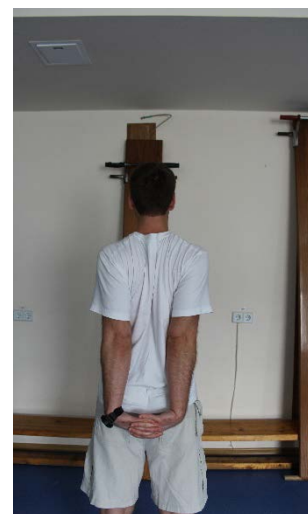
**5** Исходное положение – встать лицом к задней спинке обычного стула на расстоянии 35-40 см от него; ноги на ширине плеч. На 1-7 наклонитесь вперед так, чтобы ваши прямые руки легли на спинку стула перед вами, и затем начните тянуться к полу плечевыми суставами. На счет 8 – аккуратно, не резко возвращаетесь в исходное положение. Повторите (4-8раз)



**6** Исходное положение – стоя с ногами на ширине плеч; руки находятся за спиной, скрещены и согнуты в локтях. На счет 1-7 возьмитесь кистью левой руки за локоть правой руки, а затем, на счет 8, аккуратно вернитесь в исходное положение этого упражнения. Повторите, поменяв руки (4-8 раз каждой рукой)



**7** Исходное положение – поставить ноги на ширине плеч, а кисти руки переплетите между собой за спиной. На счет 1-7 начинайте разворачивать плечи назад таким образом, чтобы локти у вас за спиной начали приближаться друг к другу. На счет 8 плавно возвращайтесь к исходному положению. Повторите (4-8 раз)



После выполнения комплекса упражнений дайте 5-10 минут отдыха для восстановления и обязательно проконтролируйте артериальное давление.

На нашем сайте **[www.artroz.kiev.ua](http://www.artroz.kiev.ua)** Вы также можете найти комплексы упражнений для коленных, тазобедренных и других суставов.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

**Все статьи, представленные на сайте, опубликованы исключительно для ознакомления с информационными целями. Занимаясь самолечением, вы можете причинить непоправимый вред своему здоровью. Перед тем, как использовать полученную на сайте информацию, обязательно проконсультируйтесь с врачом!**