

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРИ АРТРОЗІ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА

Артроз плечового суглоба - хронічне прогресуюче захворювання, що характеризується дегенеративно-дистрофічними змінами в плечовому суглобі. В результаті поступового руйнування хрящової тканини суглоб припиняє виконувати свою функцію. Лікування артрозу плечового суглоба - довгий та трудомісткий процес. Важливо, щоб він включав в себе різні підходи, адже тільки комплексне лікування здатне дати по-справжньому стійкий і якісний результат; зберегти рухливість плечових суглобів і максимально продовжити їхнє життя. Традиційні схеми лікування цього захворювання, як правило, включають в себе медикаментозну терапію, методи народної медицини, фізіотерапію, масаж, а також комплекс спеціальних фізичних вправ (ЛФК).

Важливо пам'ятати!

1. Лікувальна фізкультура, як правило, проводиться тільки в період ремісії захворювання, коли симптоми хвороби - такі, як біль та запалення в суглобі - мінімальні або відсутні. Виконуючи лікувальні вправи в період загострення, ви не тільки можете заподіяти собі біль, але і можете сприяти погіршенню стану плечових суглобів.
2. Перед тим, як приступати до виконання спеціальних фізичних вправ, у тому числі знайдених на нашому сайті, обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем. Не виключено, що певні рухи з лікувального комплексу вам не показані, або в даний час на даному етапі лікування їх виконання може заподіяти шкоду.
3. Будь-яка лікувальна фізкультура для суглобів при артрозі необхідна для того, щоб, з одного боку, дати навантаження на м'язи та зв'язки в ділянці уражених суглобів, а з іншого - не перевантажувати самі суглоби. Якщо в комплексі вправ, які ви використовуєте, дано занадто великі навантаження на суглоби, наполегливо рекомендуємо відмовитися від їх виконання і обов'язково проконсультуватися з лікарем.
4. У правильному комплексі лікувальної фізкультури при артрозі плечових суглобів, статичні навантаження повинні переважати над динамічними. Статичне навантаження - це коли у вправах вам потрібно в якийсь момент завмерти (наприклад, при підйомі руки) та побути в цьому положенні певну кількість секунд. Завдяки таким статичним вправам м'язи отримують необхідне для їх зміцнення навантаження, а самі хворі суглоби не зношуються, тому що при подібних вправах рух в них обмежений.
5. Лікувальна фізкультура для суглобів - єдиний метод лікування, який не вимагає від вас ні грошей, ні ліків, ні якогось коштовного устаткування. Тому запасіться терпінням та силою волі. Виконуйте всі вправи регулярно та в повному обсязі.

Основні правила лікувальної фізкультури при артрозі:

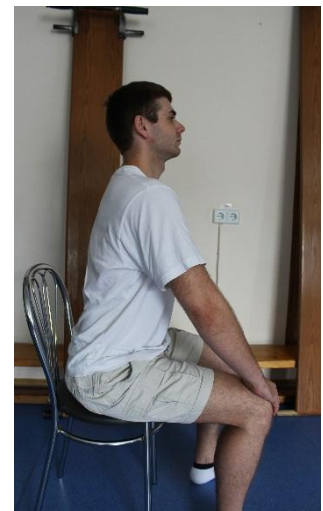
- Перед виконанням вправ рекомендовано виконати контроль артеріального тиску;
- Вправи виконувати плавно, в повільному темпі, енергійні рухи протипоказані;
- Збільшення інтенсивності та кількості повторень необхідно нарощувати поступово та обережно;
- Вправи виконуються в положенні стоячи або сидячи;
- Вправи необхідно виконувати регулярно;
- При появі різких больових відчуттів заняття необхідно припинити.

Виконувати подібні вправи категорично не рекомендується у випадках, коли:

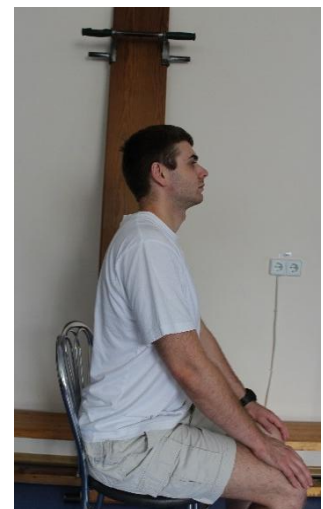
- Підвищена температура тіла;
- У період гострих запальних захворювань, пахових грижах та важких серцево-судинних захворюваннях.

Зміст

- 1 Вихідне положення - сидячи на стільці. Кисті рук покладіть на коліна або на стіл. Розслабте плечі і м'язи рук. злегка похитуйте ліктями назовні і всередину. Амплітуда рухів - 1-2 см. Повторіть (10-15 разів)



- 2 Перебуваючи у вихідному положенні, описаному вище, виконувати кругові рухи плечима вперед-назад (10-15 раз)



3 Вихідне положення - ноги на ширині плечей, права рука піднята і зігнута в лікті так, що пальці правої руки торкаються правої лопатки. Правий лікоть в цей час дивиться вгору. Виконується на рахунок 1-8. На 1-7- покладіть ліву руку на правий лікоть і, злегка натискаючи (з великою обережністю!), підтягуйте праву руку вниз з таким розрахунком, щоб права долонь, що лежить на лопатці, могла опуститися як можна нижче. На рахунок 8 - повертаєтеся у вихідне положення і міняєте руки місцями. Потім зробіть коротку перерву, після чого повторіть той же комплекс з лівою рукою (5-10 разів)



4 Вихідне положення - сидячи з опущеними вниз руками; ноги розставлені на ширину плечей. Спочатку покладіть ліву руку на праве плече, а праву – на ліве плече. Іншими словами, обіймаєте себе за плечі. При цьому на рахунок 1-7, намагайтеся тримати лікті максимально високо, а пальцями ви немов намагаєтеся дотягнутися до хребта; на рахунок 8 необхідно прийняти вихідне положення. Повторіть (4-8раз)



5 Вихідне положення – встати обличчям до задньої спинки офісного стільця на відстані 35-40 см від нього; ноги на ширині плечей. На 1-7 нахиліться вперед так, щоб ваші прямі руки лягли на спинку стільця перед вами, і потім почніть тягнутися до підлоги плечовими суглобами. На рахунок 8 -

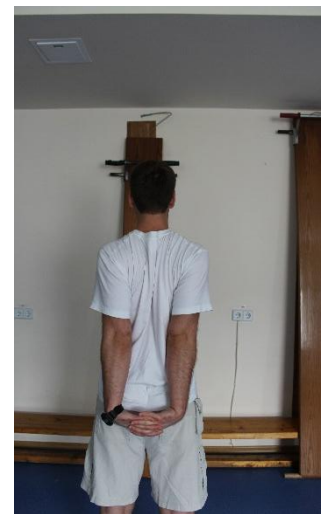
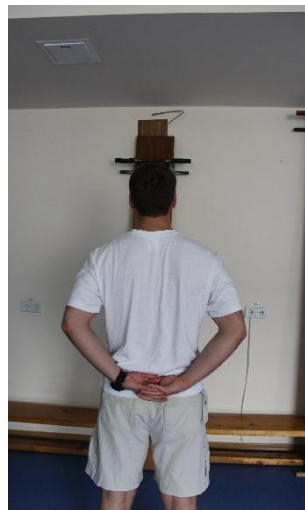


акуратно, не різко повертається у вихідне положення. Повторіть (4-8раз)

- 6 Вихідне положення - стоячи з ногами на ширині плечей; руки знаходяться за спиною, схрещені і зігнуті в ліктях. На рахунок 1-7 візьміться кистю лівої руки за лікоть правої руки, а потім, на рахунок 8, акуратно поверніться у вихідне положення цієї вправи. Повторіть, помінявши руки (4-8 разів кожною рукою)



- 7 Вихідне положення - поставити ноги на ширині плечей, кисті рук переплетіть між собою за спиною. На рахунок 1-7 починайте розгортати плечі назад таким чином, щоб лікті у вас за спиною почали наближатися один до одного. На рахунок 8 плавно повертайтеся до вихідного положення. Повторіть (4-8 разів)



Після виконання комплексу вправ дайте 5-10 хвилин відпочинку для відновлення і обов'язково проконтролюйте артеріальний тиск.

На нашому сайті www.artroz.kiev.ua Ви також можете знайти комплекси вправ для колінних, кульшових та інших суглобів.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Всі статті, представлені на сайті, опубліковані виключно для ознайомлення з інформаційними цілями. Займаючись самолікуванням, ви можете завдати непоправної шкоди своєму здоров'ю. Перед тим як використовувати отриману на сайті інформацію, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем