

Программа восстановительной коррекции
(на 4 недели)

Задачи:

- 1) разработка **пассивного объема движения**
- 2) поддержание **ослабленных мышц** левого плеча
- 3) улучшение **координации движений лопатки**

Нельзя: спорт, многократные активные подъемы руки выше 90°

1. Противоотечные меры.

- Холод (2-5 °С) на левое плечо 10 мин x 3 раза/день при дискомфорте или после нагрузки, гелевый компресс многоразовый. Можно чаще.

Карипаин ультрагель на левое плечо 2 раза в день. Поперечный массаж рубцов, 5 мин. В боли.

Стабилизация лопатки, 4 раза в день.

Свести лопатки на грудной клетке друг к другу немного, направить их вниз, удержать. **Или -**

И.п. стоя, поднять обе прямые руки поднять вперед до 30°, как будто тянем резиновую ленту спереди, лопатку прижать, удерживая руку прижатой, **руку расслабить**. До 3 мин.



Напоминание на мобильный 4 раза в день – стабилизация лопатки.

2. Нормализация пассивного объема движения в плечевом суставе. Крайне щадяще. Без боли. 30 секунд задержки, 3 раза повтор. **5 раз в день.**

- Стибание (подъем руки перед собой, большой палец вверх).

И.п. сидя или стоя. Перекинуть пояс через блок. Один конец в правой, другой в левой руке. Правой рукой плавно тянуть вниз (левая при этом поднимается вверх). В зоне дискомфорта задержка на 30 секунд, после поднять левую руку еще чуть выше. 3 раза. **Плечо не поднимать !!!**

На рисунках 1-3 показаны варианты у шкафа.



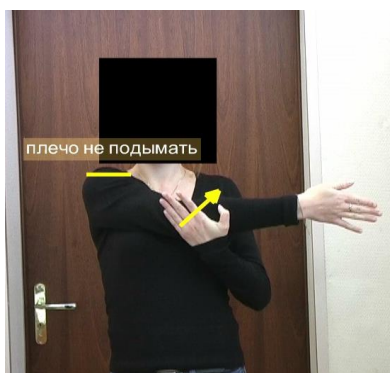
- Отведение. Вариант с блоком, левым боком к блоку. Большой палец вверх, плечо не поднимать. Делать аналогично сгибанию. **Или** - И.п. стоя, левую руку положить на полку шкафа, присесть, добиваясь растяжки в левой подмышечной впадине, 30 сек. 3 раза.



- Наружная ротация. И.п. стоя, левая рука согнута в локте, прижата к туловищу, ладонь фиксирована к шкафу. Тело поворачиваем направо, наружная ротация в левом плече до дискомфорта, Левая рука в наружной ротации небольшого градуса в плече, при этом **локоть не отрывать**. Задержка 30 сек x 3 раза.



- Задняя капсула. Левую руку поддерживаем за локоть, **поднимаем** немного от груди, ведем в направлении левого плеча (**лопатка остается на месте и вниз**), ощущаем растяжение сзади между рукой и лопаткой. 30 секунд задержки, 3 цикла. Без боли.



- Открытая книга.

И.п. на спине, локти прижать на ладони левой книга, выдох расслабить мышцы и повести книгу ниже. 6 выдохов. Локоть не отрывать.

- Отведение 90 градусов + наружная ротация. 30 секунд задержки, 3 раза повтор. Плечо не поднимать, держать вниз.



- Внутренняя ротация. Упор плечом и локтем. Плавно другой рукой поворот внутрь. 30 сек x 3 раза*. **Не поднимать плечо**, без боли. Лучше правой рукой опустить пояс за спину, левой взять снизу, правой подтянуть левую руку вверх.



Активация нижней трапецевидной мышцы. При прохождении дверного проема – вести левую лопатку вниз и к позвоночнику, **руку расслабить**, 2-3 мин. Потренироваться вначале с контролем угла лопатки другой рукой (или с помощью), 4 раза в день.

Усиливающий комплекс. Через день. Везде лопатка стабильна.

- И.п. лежа на краю кушетки (повыше) левая рука свешена вниз. Гребок левой рукой, медленно (считая до 7 сек, увеличивать длит. фазы опускания) опустить вниз. 10 x 3**.



2.3 И.п. то же. Разгибание руки до тела. Медленно опускать считая 7 секунд, 10 x 3**.



2.4 И.п. лежа на правом боку. Левая рука согнута 90°, наружный поворот в плечевом суставе до 0°. Медленно опускать, считая до 7 секунд, 10 x 3. Валик из под полотенца под мышкой.



И.п. стоя, вести левую лопатку на каждый час, от 15.00 до 21.00 (нижний циферблат часов). 1 подход до утомления.