

Программа восстановительной коррекции
(на 4 недели)

Задачи:

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

- Нельзя спорт, падения
- Ношение тяжести в руке, бег, сауна, тряска
- Подъем активный (мышцами) руки выше 90°

Ежедневный комплекс

1. Противоотечные меры.

- Холод (2-5 °С) на правое плечо 10 мин х 3 раза/день. Гелевый многоразовый компресс для холода. Можно чаще при дискомфорте.

Стабилизация лопатки, 4 раза в день.

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

Представить тягу кпереди, обе руки прямые поднять вперед на 20°, нижний угол лопатки прижать, затем руку расслабить, оставить нижний угол прижатым. До 3 минут постепенно увеличить удержание.

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. **6 раз в день.**

- Маятник. Свесить правую руку вниз. Движение корпусом, за счет этого круговые и продольные движения свешенной рукой. По 1 мин.

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

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

На рисунках 1-3 показаны варианты у шкафа.



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



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



На фото – продвинутый вариант!

Активация нижней трапецевидной мышцы. При прохождении дверного проема – повести лопатку вниз и к позвоночнику, задержка 10 сек. **4 раза в день. До 2-3 минут довести постепенно.** В начале – контроль движения рукой.

3. Усиливающие упражнения – 1 раз в день. Или через день.

- И.п. сидя или стоя рядом со столом, локоть на столе (мяч). Опора локтем. Опора на руку (дельтовидная мышца расслаблена). Поддавливать локтем вниз. Удержание 10 сек. 10 раз.
- Свести друг к другу, развести лопатки, при разведении - выдвинуть вперед 10 x 3 подхода. Как по цилиндру. Не поднимать лопатки вверх
- Лопатки вниз и к позвоночнику (можно делать при прохождении любого дверного проема) , задержать на 10 секунд, 10 раз повтор

Статическое напряжение мышц плеча. 10-20 % от максимальной силы, без боли, можно делать в брейсе, До 2 раз в день.

И.п. сидя, правая рука согнута в локте, прижата к туловищу. Другой рукой оказываем сопротивление. 10 секунд держать умеренное напряжение, 10 раз повтор. 10 перерыв Без боли.

- Сгибание. Давление направлено вперед.
- Наружная ротация. Наружный разворот согнутой в локте руки.
- Внутренняя ротация. Давить к животу.
- Отведение. В сторону. Поддавливать локтем.
- Приведение. Давить на брейс (подушка).

И.п. стоя. Повести лопатку вниз на 18.00, 19.00, 17.00, от 15.00 до 21.00 (нижняя половина циферблата часов). По-возможности контроль другой рукой.