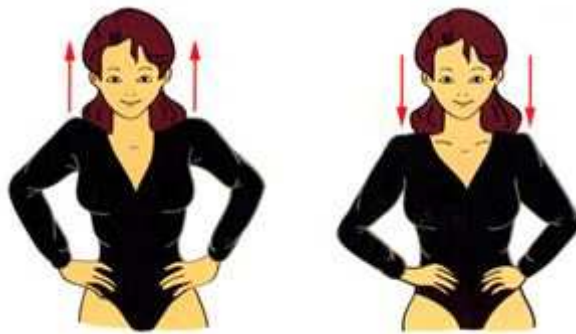
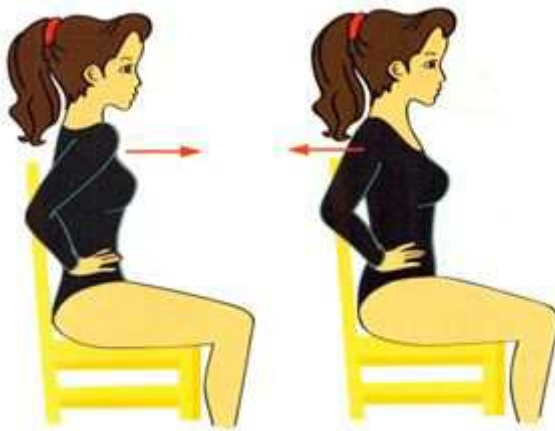


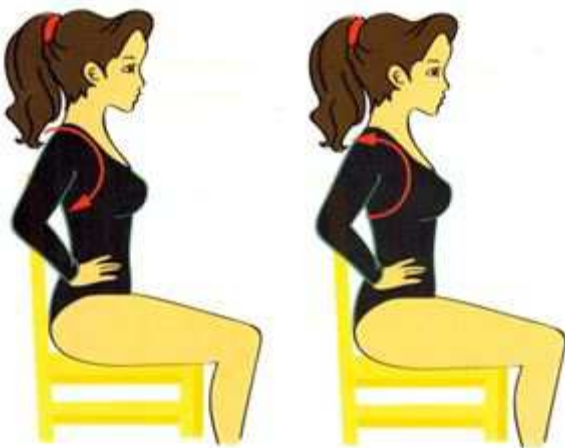
## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ И РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ



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.



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



Сидя на стуле. Ладони на талии. Локти разведены. Очень медленно и плавно совершать круговые движения плечами: одну минуту по кругу вперед, одну минуту-назад.



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.



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



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 секунд, 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.



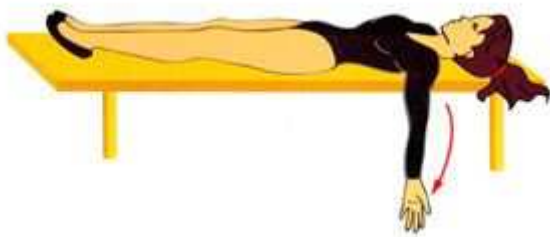
Стоя, выпрямленные руки соединить за спиной в «замок» и медленно, с усилием тянуть как можно дальше вправо. Задержать руки в крайнем положении на 10-15 секунд, потом расслабить и опустить руки, не расцепляя «замка». После короткой паузы повторить упражнение влево. Выполнять по 3 раза в каждую сторону.

***Внимание! Вести движения должна здоровая рука, больная остаётся пассивной.***

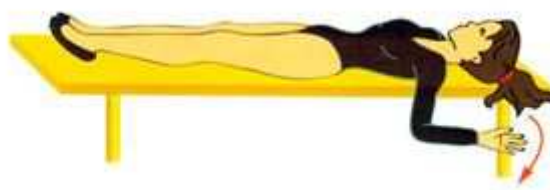


Стоя, выпрямленные руки соединить за спиной в «замок» и медленно отвести их назад вверх до предела. Задержать крайнее положение на 10-20 секунд, затем опустить руки. Повторить 7-8 раз, стараясь каждый раз отвести руки дальше, не допуская резких болевых ощущений.

**Внимание! Вести движение должна здоровая рука, больная остаётся пассивной.**



Лёжа 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 её на 5 секунд, затем расслабить и дать свободно опуститься вниз до чувства напряжения. Руку, с обращенной вверх ладонью, оставить выпрямленной в локте на 10-15 секунд. Сделать вдох, руку приподнять на 2-3 см и напрячь на 7-10 секунд. На выдохе руку расслабить и опустить вниз под действием силы тяжести. Повторить 4-5 раз.



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



Лёжа на спине, положить плечо больной руки на край кушетки. Больную руку с развёрнутой вниз ладонью согнуть в плече и локте под углом 90°. Часть руки от локтя до ладони свесить свободно. Приподнимая кисть на 1-2 см, следует сильно напрячь больную руку на 15-20 секунд, после чего расслабить и дать ей свободно, под действием силы тяжести, опуститься вниз. Расслабление длится 20 секунд. Повторить 3-4 раза.



Стоя около стола, наклониться вперёд, опираясь здоровой рукой о стол. Больную руку опустить и дать ей свободно висеть 20-30 секунд. Затем начать лёгкие маятникообразные и вращательные движения больной рукой в разных направлениях, постепенно увеличивая амплитуду. Выполнять 3-5 минут.

***Внимание! Не допускать явных болевых ощущений.***