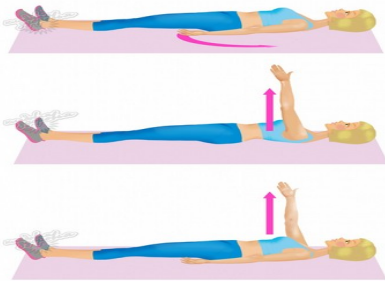
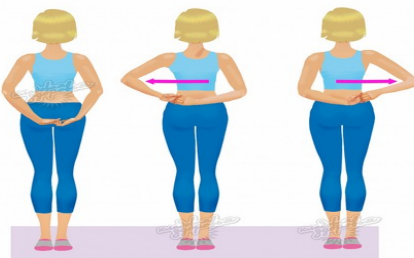


Исходное положение: лёжа на полу, руки вдоль тела. Через стороны, поднять здоровую руку вверх – вернуть в исходное положение. Больную руку через сторону поднять вверх – вернуть в исходное положение. Повторить по 10 раз на каждую руку.



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



Наш адрес:

**Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул.1-ая Заводская, д.3-а
тел. 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru**

Директор

**Кобякина Валентина Степановна
Тел.8(49236) 2-29-70**

Заведующий

**отделением дневного пребывания
граждан пожилого возраста и инвалидов
Митяева Оксана Михайловна
Тел.8(49 236) 2-26-22**

**Специалист по реабилитационной работе в
социальной сфере
Силанова Юлия Викторовна
Тел.8(49 236) 2-26-22**



**Министерство социальной защиты
населения Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»
Отделение дневного пребывания
граждан
пожилого возраста и инвалидов**

**«Упражнения
при артрозе плечевого
сустава»**

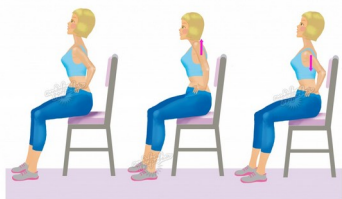


п.Красная Горбатка

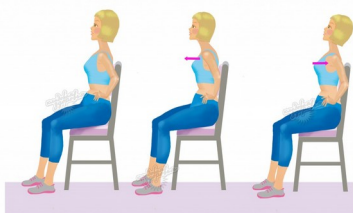
2024 г

Цель нашего комплекса упражнений - достижение наиболее безболезненного объема движений в плечевом суставе с сохранением силы и выносливости.

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. Повторить 3-3 раза.

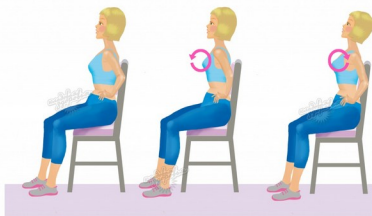


Сидя на стуле, плотно прижать спину к стенке стула. Ладони на талии. Локти разведены. Очень медленно и плавно выполнять движения плечами до предела вперед и до предела назад. Повторить 3-4 раза.

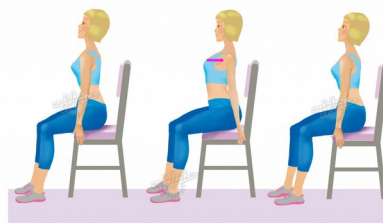


Сидя на стуле, ладони на талии.

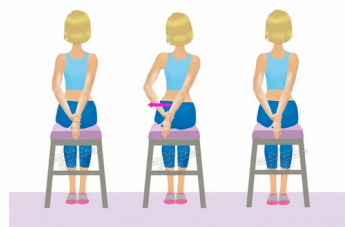
Локти разведены. Медленно и плавно совершать круговые движения **плечами**. 1 минуту круги плечами вперед; 1 минуту круги плечами назад.



Сидя на стуле, вытянуть руки вниз и чуть в стороны, развернуть максимально наружу. Медленно прогнуть грудь максимально назад, сводя лопатки вместе. Грудь выгибается вперед как парус. Затем расслабиться и вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз

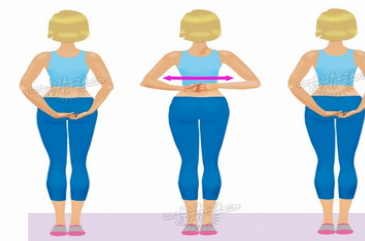


Сидя на стуле или табуретке, завести больную руку за спину, насколько возможно. За спиной захватить её здоровой рукой за запястье и тянуть к противоположной ягодице насколько это возможно до появления боли. Задержать руки на 7-10 секунд и напрячь больную руку на 10-15 сек. Расслабить больную руку и вести её ещё несколько сантиметров дальше до появления лёгкой боли. Затем опять напрячь и расслабить больную руку. Повторять 4-5 раз.

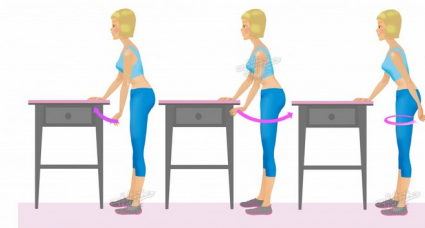


Сидя или стоя, если позволяет состояние рук, завести обе руки за спину и сцепить их в «Замок» (локти согнуты) и, не размыкая согнутых в локтях рук, тянуть их в разные стороны 10-15 сек, словно пытаться

разорвать замок, после чего расслабиться. Повторить 4-5 раз.



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



Лёжа на спине. Положить плечо больной руки на край кровати. 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 обращённой вверх ладонью, оставить выпрямленной в локте на 10-15 сек. .