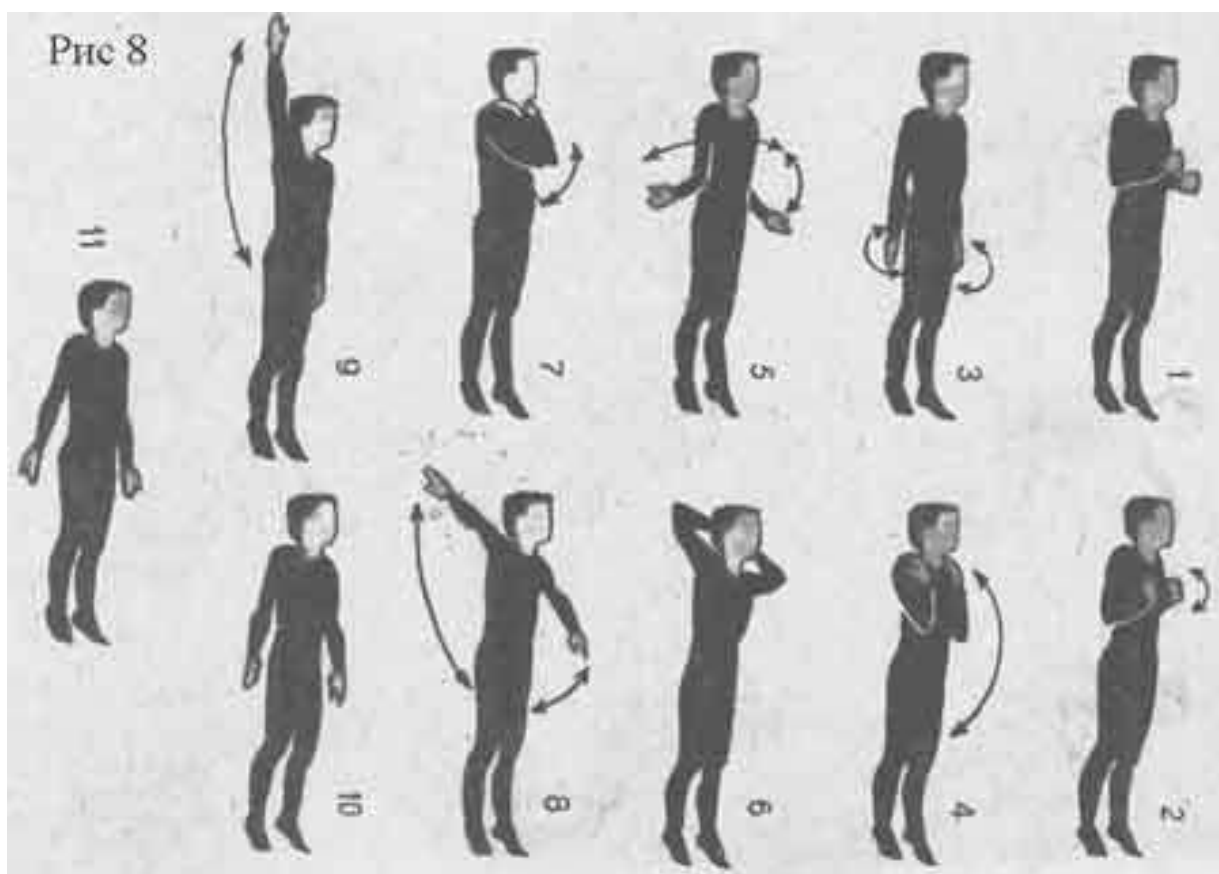


Комплекс упражнений при плече-лопаточном периартрите.

Гимнастические упражнения при плече-лопаточном периартрите проводятся вначале при фиксированной больной руке при помощи косынки и мягкого валика, вставленного в подмышечную впадину. Если болевой синдром резко выражен при плече-лопаточном периартрите, упражнения начинают спустя 10—15 мин после приема таблетки анальгина. В противном случае из-за боли будет усиливаться тугоподвижность в плечевом суставе (рефлекторная контрактура). Назначаются упражнения для суставов кисти, лучезапястного и локтевого суставов. Вначале гимнастические упражнения проводят лежа. В последующем, когда боли уменьшатся, комплекс упражнений можно комбинировать, выполняя лежа, сидя и стоя. При плече-лопаточном периартрите упражнения должны заканчиваться расслаблением соответствующей группы мышц. Число упражнений подбирается строго индивидуально. В качестве примерных упражнений можно использовать следующий комплекс (рис. 8, 9, 10).



И. п.: лежа на спине. Темп медленный.
1-е упражнение. Руки согнуты в локтях. Сжимания и разжимания пальцев в кулак 10—12 раз. Затем потряхивания кистями. Продолжительность до полуминуты. Дыхание произвольное.

2-е упражнение. Руки согнуты в локтях. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе 4 раза, затем круговые вращения расслабленных кистей в этих же суставах внутрь и наружу по 4 раза. Темп медленный. Дыхание произвольное.

3-е упражнение. Руки вдоль туловища. Поворот кистей ладонями вверх и вниз 6—8 раз. Дыхание произвольное.

4-е упражнение. Руки вдоль туловища. Кисти к плечам — вдох. И. п. — выдох. 6—8 раз.

5-е упражнение. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Разведение предплечий в стороны. Стараться коснуться тыльной стороной кисти постели. Повторяют 3—4 раза. Дыхание произвольное.

6-е упражнение. Кисти к плечам. Разведение локтей в стороны (добиваясь горизонтального уровня — вдох, и. п. — выдох). Повторить 3—4 раза.

7-е упражнение. Кисти к плечам. Локти вперед — вдох, и. п. — выдох. 6—8 раз.

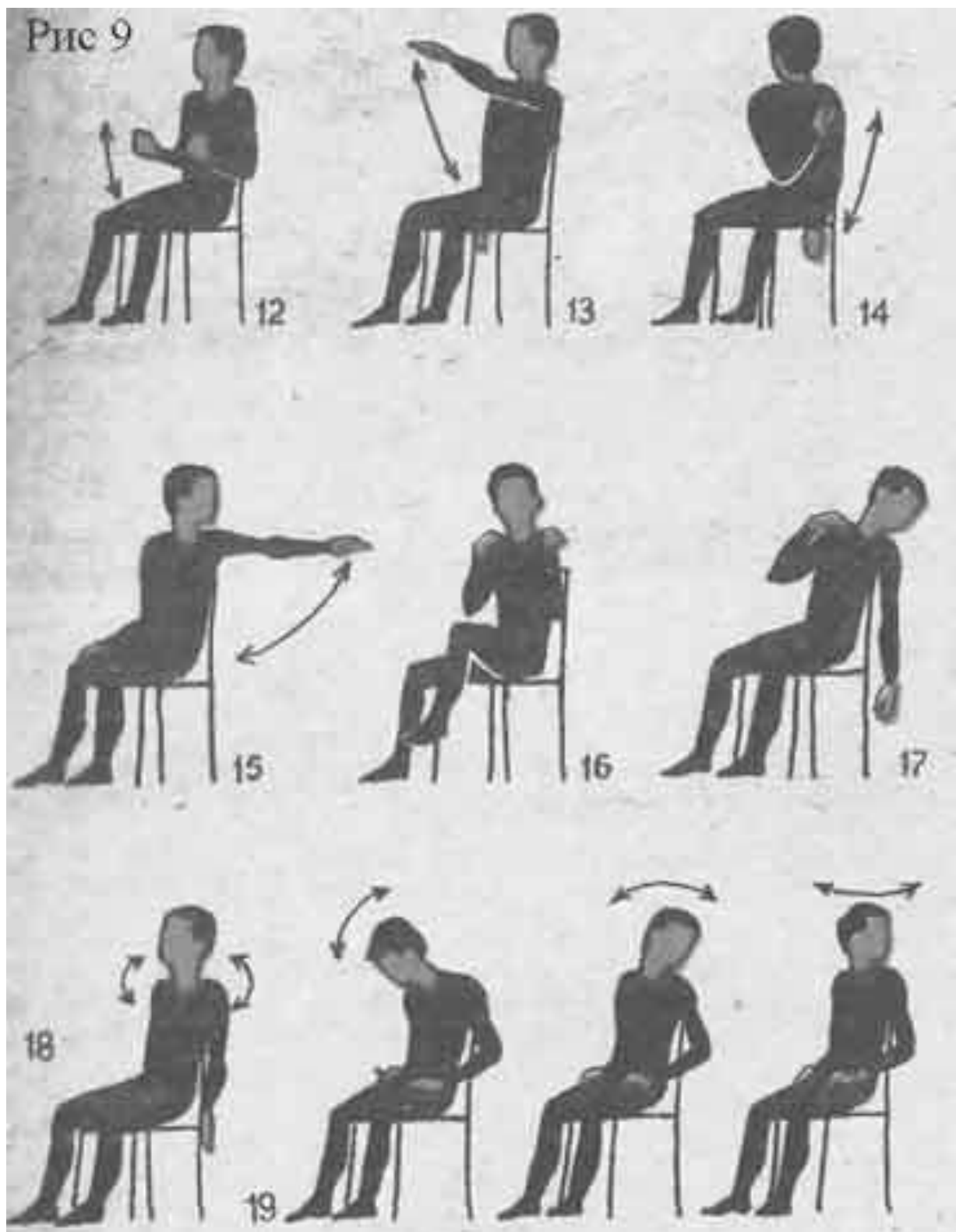
8-е упражнение. Руки вдоль туловища. Поворачивая ладони вверх и вниз, разводить руки в стороны до появления боли в пораженной руке. Возвратиться в и. п. Дыхание произвольное. 3—4 раза.

9-е упражнение. Руки вдоль туловища. Здоровую руку поднять максимально вверх — вдох, опустить — выдох. То же с больной рукой. 4—6 раз.

10-е упражнение. Руки разведены на ширину постели. Надавливать ладонями на постель в течение 3—5 с. Повторить 4—6 раз.

11-е упражнение. Лежа на спине, свободно раскинуть руки ладонями вверх. Расслабиться в течение минуты.

Упражнения при плече-лопаточном периартрите можно делать утром, среди дня и вечером (о количестве повторений врач решает в зависимости от состояния больного). При стихании болевых явлений рекомендуется вышеописанный комплекс дополнять следующими примерными упражнениями:



И. п.: сидя на стуле. 12-е упражнение. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Согнуть руки в локтях — вдох, разогнуть и, расслабив мышцы, выполнить 3—5 маховых движений вперед-назад — выдох.

13-е упражнение. Поднять здоровую руку вперед-вверх — вдох, расслабля опустить ее и сделать 3—5 маховых движений — выдох. То же другой рукой.

14-е упражнение. Завести здоровую руку за спину, поднимая ладонь до лопатки. То же больной рукой. Дыхание произвольное. 3—4 раза.

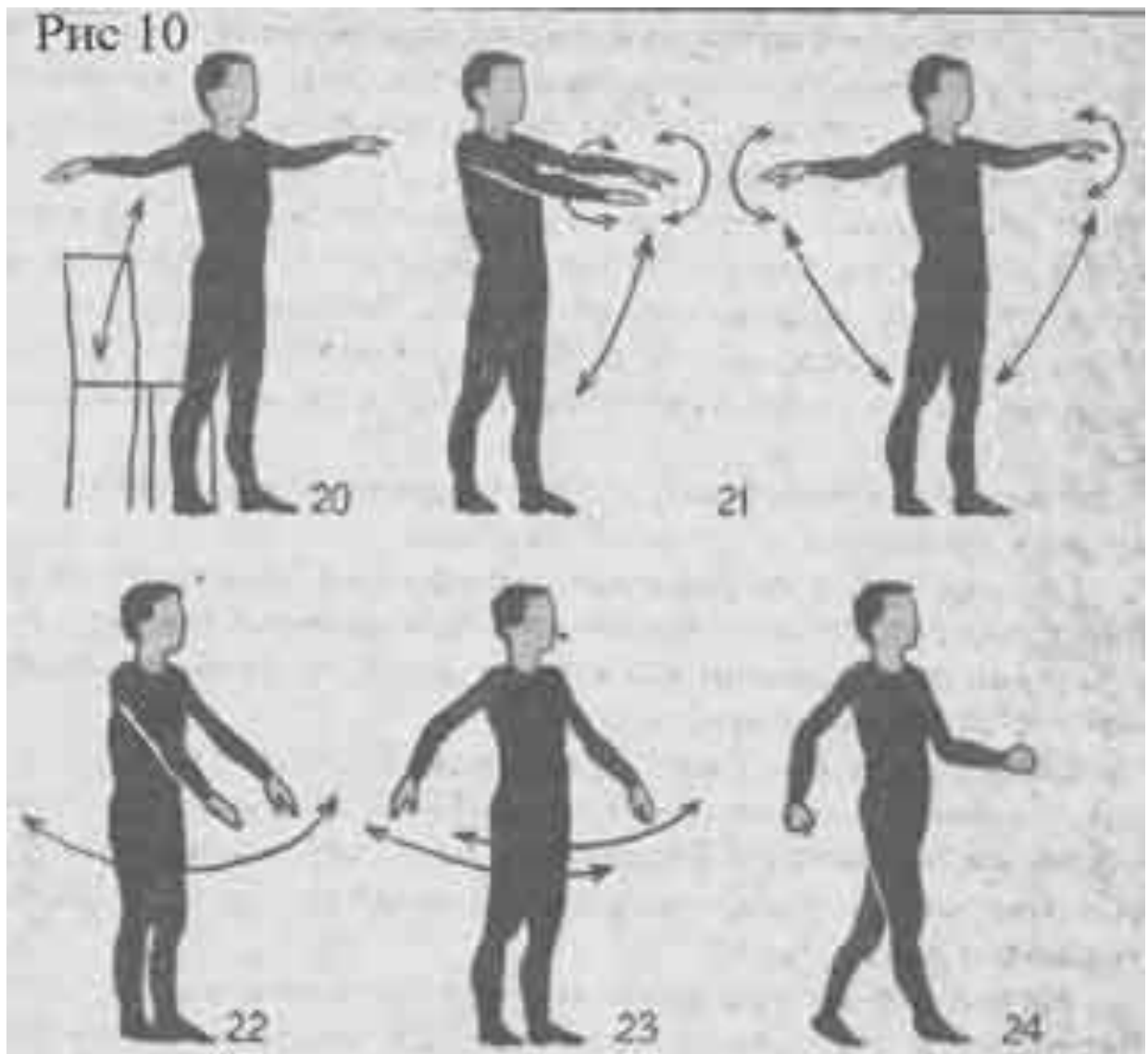
15-е упражнение. Руки на коленях. Здоровую руку отвести в сторону. Потягиваясь, посмотреть на ладонь. Удержать руку в таком положении в течение 3—5 с — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же другой рукой. Каждое движение проделать 3—4 раза.

16-е упражнение. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам—вдох. Локтем здоровой руки потянуться к колену приподнятой противоположной ноги — выдох. То же другой рукой и ногой. 5—6 раз.

17-е упражнение. Ноги на ширине плеч — вдох. Наклониться, опуская больную руку вниз, а здоровую подтягивая к плечу — выдох («насос»). 6—8 раз.

18-е упражнение. Ноги на ширине плеч, руки опущены. В медленном темпе, не усиливая болевых ощущений, производить круговые движения в плечевых суставах вперед и назад. 6—8 раз.

19-е упражнение. Ноги на ширине плеч. Наклоны головы вперед и назад, наклоны головы в сторону (ухом тянуться к плечу), повороты головы в сторону. Все движения выполнять в медленном темпе, по два в каждую сторону с обязательной остановкой в промежуточном положении (1 с). При появлении головокружений выполнение упражнения временно прекратить. Повороты головы в стороны лучше делать с закрытыми глазами. После движений в шейном отделе дать небольшую паузу для отдыха.



20-е упражнение. И. п. сидя: ноги на ширине плеч. Руки на коленях. Встать, разводя руки в стороны — вдох, сесть — выдох. 5—6 раз.

21-е упражнение. И. п. стоя: круговые вращения рук кнаружи с подъемом вперед до горизонтального уровня. Возвращение в исходное положение с вращением внутрь. Затем тоже круговые вращения рук кнаружи с подъемом их в стороны до горизонтального уровня. Возвращение в исходное, положение с вращением внутрь. То же с отведением рук назад. Темп медленный. Каждое движение выполнять 2 раза.

22-е упражнение. И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Махи руками (руки одновременно перемещаются то вправо, то влево). Дыхание произвольное. 6—8 раз.

23-е упражнение. И. п. стоя: ноги на ширине плеч. Махи руками вперед-назад расслабленно (одна рука назад, другая вперед). Дыхание произвольное. 6—8 раз.

24-е упражнение. И. п. стоя: ходьба обычная с широкими маховыми движениями рук в течение 1 мин. Темп средний.

После этих упражнений при плече-лопаточном периартрите для борьбы с тугоподвижностью в плечевом суставе рекомендуется проводить лечение положением

(конечность на какое-то время фиксируется в определенном положении). С этой целью больной ложится на твердой горизонтальной плоскости, позволяющей отводить руку до прямого угла с туловищем. Лучше это делать на полу (на ковре или на постеленном на пол одеяле). Больная рука, выпрямленная в локте, направлена в сторону на максимально возможный угол отведения в плечевом суставе и фиксируется с помощью 2—3 мешочков с песком весом 300—500 г. Они подкладываются под кисть, предплечье, а в некоторых случаях и плечо. В положении отведения рука удерживается сначала несколько минут, а затем и до получаса (с учетом максимальной переносимости). Затем рука опускается. Больной поднимается и сидя или стоя делает потряхивающие движения одной или сразу двумя опущенными руками одновременно (в течение 30—40 с).

Необходимо каждый раз, проводя это упражнение, отмечать примерный угол отведения руки, а также продолжительность ее удержания в положении отведения. Эти показатели должны увеличиваться с каждым упражнением или через 2—3 упражнения (в зависимости от болевых проявлений). Лечение положением следует проводить вначале 1 раз в день, а спустя примерно неделю (в зависимости от степени выраженности болевого симптома) его можно проводить утром и вечером. Практика показывает, что при выполнении лечебной гимнастики и лечения положением удается добиться полного восстановления движений в плечевом суставе.