

## Гимнастика для плеча после шва манжеты

Памятки для пациентов

Стандартный реабилитационный протокол восстановительного лечения после реконструкции вращающей манжеты плеча усматривает ограничения возможности активных и пассивных движений на срок до 6 недель.

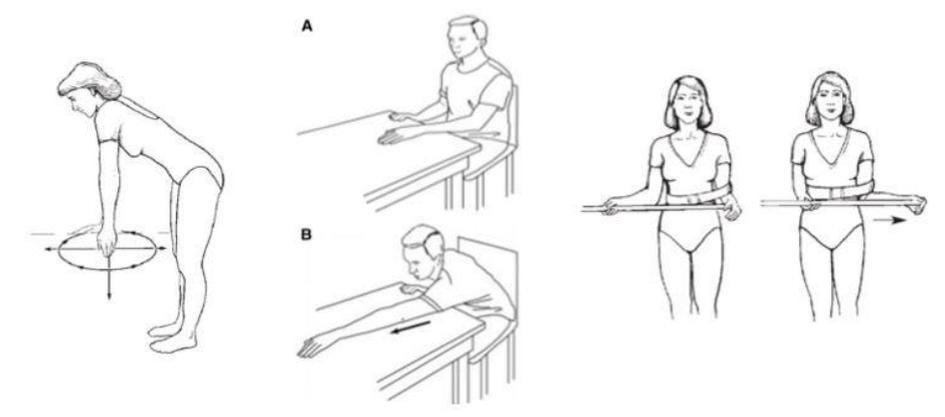
## Модифицированный реабилитационный протокол после артроскопического восстановления ВМП

### Послеоперационная неделя 0 - 6

Послеоперационный день 1-10

3 раза в день снимать брейс ( мягкую повязку типа Дезо ) и проводить активные движения в кистевом, локтевом суставах после чего начинать раннюю пассивную разработку движений в плечевом суставе. Занятия начинать с упражнения "маятник". Далее проводить пассивную наружную ротацию плеча с помощью здоровой руки: ограничения 45 градусов для поврежденных 1 или 2 типов; 0 градусов для массивных повреждений 3 типа по кл-ции S Burkhart.

Выполнять упражнение раннего пассивного растяжения плеча в замкнутом контуре сидя за столом.

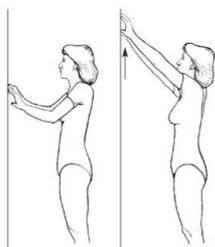


Полностью исключить активные ( с участием собственных мышц ) движения в суставе.

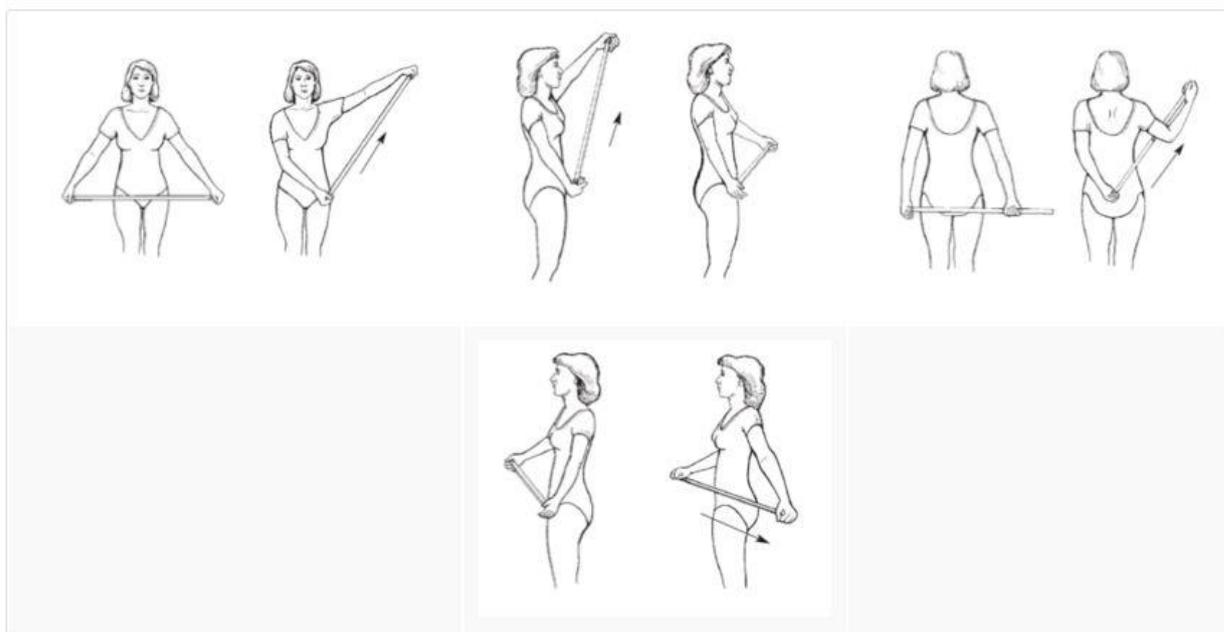
### Послеоперационная неделя 7-12

- Отказаться от ношения брейса
- Продолжить предыдущие упражнения
- Проводить пассивную наружную ротацию с помощью гимнастической палки
- Продолжить тренировки по пассивному растяжению сустава в замкнутом контуре с упором конечности в стол или у стены
- Не включать мышцы.

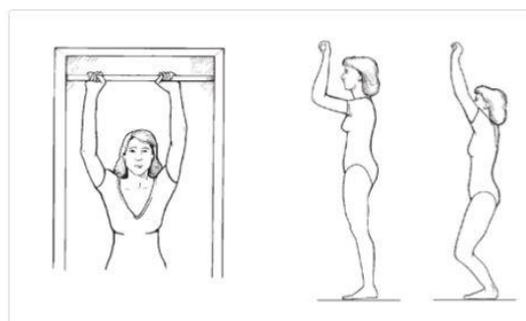
*Упражнение у стены.*



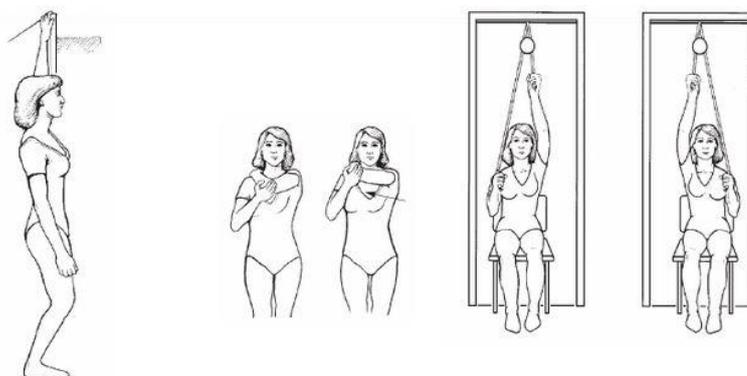
### Упражнения с гимнастической палкой



### Упражнения с перекладиной



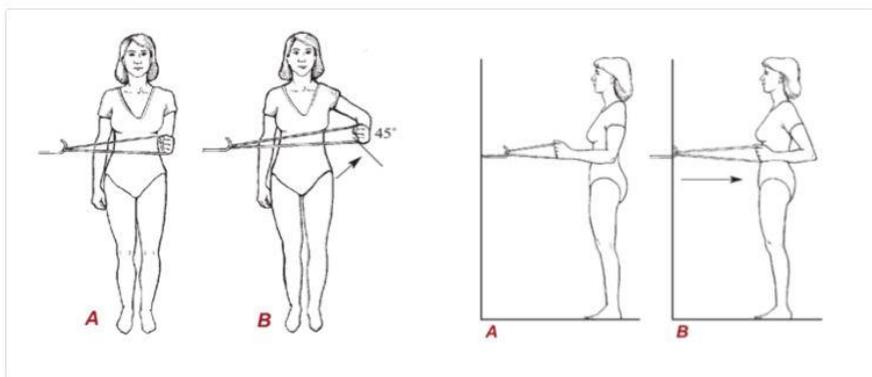
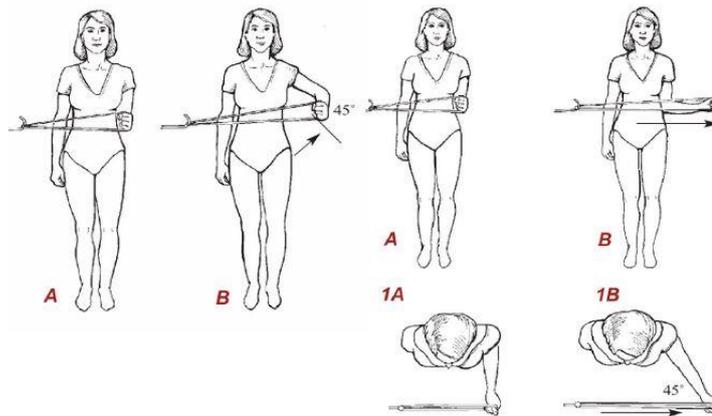
### Упражнение на блоковом тренажере и вис на двери



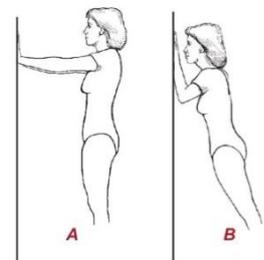
### 3-6 месяц после операции

- Продолжить предыдущие упражнения на растяжение

- Начинать укрепление мышц с использованием эластичных резиновых жгутов
- Шире использовать Блочные тренажеры
- Запрещено поднятие тяжестей выше головы и занятия спортом



Стена



Толчковые упражнения (плавно)



*Укрепляющие упражнения с блоком*

Укрепление переднего пучка дельтовидной мышцы

