

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Задачи:

- восстановление тонуса мышечных групп;
- восстановление силы и выносливости мышц, укрепляющих плечевой сустав и мышц верхней конечности;
- восстановление подвижности в плечевом поясе и в плечевом суставе во всех плоскостях;

Методические рекомендации:

- занятия проводить 2-3 раза в день и не менее 4 месяцев;
- после процедуры ЛФК полезен успокаивающий массаж (шейно-воротниковая зона, плечевой пояс, плечевой сустав);
- исключить упражнения, растягивающие капсулу плечевого сустава;
- использовать изометрические напряжения мышц;
- упражнения для плечевого сустава выполнять в медленном темпе.

Вводный раздел

1. И.п. — сидя на стуле, спина прямая, руки свободно свисают. Поднять плечевой пояс («втянуть голову в плечи») – вдох. Вернуться в и.п. – выдох, расслабиться. 4-6 раз.
2. И.п. – то же. 3 круговые движения плечевым поясом вперёд – вдох, 4 круговые движения назад – выдох. 4-6 раз. Темп медленный.
3. И.п. – то же. 3 круговые движения плечевым поясом назад – вдох, 4 круговые движения вперёд – выдох. 4-6 раз. Темп медленный.
4. И.п. – то же, ладони на боковых поверхностях грудной клетки. Отвести локти максимально назад, свести лопатки – вдох. Локти и плечевой пояс переместить вперёд, голову наклонить вперёд – выдох. Темп медленный. 4-6 раз.
5. И.п. — то же. Руки сцеплены в замок. Свободные движения в лучезапястных суставах. Тыльное и ладонное сгибание. 8—12 раз.
6. И.п. – то же. Ладонь прилегает к ладони пальцами вперёд на уровне мечевидного отростка. Описывать кистями рук воображаемую окружность в сагиттальной плоскости. 8-10 вперёд и 8-10 в обратном направлении. Темп медленный. Амплитуда максимальная. Дыхание произвольное, не задерживать.
7. И. п. - сидя, кисти рук на коленях. Изометрические напряжения мышц плечевого пояса (длительные и ритмичные). 3-5 минут.
8. И.п. - стоя, туловище наклонить вперёд, руки опустить вниз, пальцы переплетены в замок. Поднять руки вверх, зафиксировать положение — вдох. Опустить руки, расслабить - выдох. Темп медленный. Амплитуда на 10-15 градусов меньше максимально возможной. 8-10 раз.

Основной раздел.

9. И.п. - стоя, гимнастическая палка спереди, в прямых руках, хват прямой за концы палки. Поднять палку вверх, над головой – вдох, опустить палку за голову – выдох. Поднять палку над головой – вдох, опустить палку перед собой – выдох. Темп медленный. 4-6 раз.
10. И.п. – стоя, гимнастическая палка за спиной внизу в прямых руках, хват прямой. Поднять палку в прямых руках до уровня лопаток, прогнуться - вдох, вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный 4-6 раз.
11. И п. – стоя, гимнастическая палка на расстоянии вытянутой руки расположена вертикально, одним концом упирается в пол, руки на верхнем конце палки. В и.п. – вдох. Отводя палку в прямых руках вперёд, выполнить 3 пружинистых наклона вниз, не опуская голову – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Темп средний. 4-6 раз.

12. И.п. - палка в правой руке перед собой. Ротационные движения в разные стороны. То же — левой рукой. По 8—10 раз.
13. И.п. — палка удерживается прямым хватом обеими руками за правый край горизонтально в вытянутых вперёд руках. Протаскивание палки через плотно сжатые пальцы. То же — левой рукой. По 10—12 раз.
Отдых 1-2 минуты.
14. И.п. — стоя, руки вытянуты вперёд, гимнастическая палка в правой руке прямым хватом в центре. Энергичное разведение и сведение рук, перебрасывая гимнастическую палку из руки в руку. 12-20 раз.
Отдых 1 – 2 минуты.
15. И.п. - то же, гимнастическая палка удерживается за концы прямым хватом. Имитация гребли двухлопастным веслом. 1,5 – 2 минуты
Отдых 1 – 2 минуты.
16. И.п. - стоя у стены. Имитация мытья стены открытыми ладонями. Движения круговые. Амплитуда от минимальной к максимальной за 3-4 вращения в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание произвольное, не задерживать. 1,5-2 минуты.
Отдых 1 – 2 минуты.
17. И.п. — стоя перед гимнастической стенкой на расстоянии вытянутой руки. Хват за перекладину гимнастической стенки на уровне груди. Сгибать-разгибать руки. Выпрямляя руки – вдох. Сгибая руки – выдох. 10 – 12 раз.
18. И.п. — стоя, в правой руке гимнастическая палка в сагиттальном направлении, схваченная за середину прямым хватом. Вращение выпрямленной рукой, переводя гимнастическую палку из сагиттального положения в горизонтальное положение перед собой и за собой. Упражнение 2-3 минуты.

Заключительный раздел.

19. И.п. — сидя на стуле, спина прямая, руки свободно свисают. Поднять плечевой пояс («втянуть голову в плечи») – вдох. Вернуться в и.п. – выдох, расслабиться. 4-6 раз.
20. И.п. – то же. 3 круговые движения плечевым поясом вперёд – вдох, 4 круговые движения назад – выдох. 4-6 раз. Темп медленный.
21. И.п. - сидя на стуле, кисти рук на коленях. Диафрагмальное дыхание. Полное расслабление мышц плечевого пояса.

Заведующий отделением ЛФК



В. РЫВКИН