ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Комплекс упражнений при плечелопаточном переартрите и артрозе плечевого сустава

Департамент здравоохранения города Москвы

ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

Исходное положение: сдя на стуле, руки покоятся на бёдрех

1

Ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Медленные круговые движения в плечевых суставах вперёд и назад. Повторить 6-8 раз.

2

Руки на коленях. Здоровую руку отвести в сторону. Удержать руку в таком положении в течение 3-5 секунд и вернуться в исходное положение. Выполнить 3-4 раза. Повторить с другой рукой.

3

Поднять здоровую руку вперёд-вверх. Расслабив, опустить её и сделать 3-5 маховых движений. Повторить с другой рукой.

4

Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Локтём здоровой руки потянуться к колену приподнятой противоположной ноги. Выполнить 5-6 раз. Повторить с другой ногой.

5

Руки на коленях. Здоровую руку выпрямить и поднять. Ладонь как будто упирается в стену. Потянуть руку 3 секунды вернуться в исходное положение. Выполнить 3-4 раза. Повторить с другой рукой.

6

Ноги на ширине плеч. Наклониться, опуская больную руку вниз и расслабить, а здоровую подтягивая к плечу. Повторить 5-6 раз.

7

Ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Производите медленные круговые движения в плечевых суставах вперёд и назад. Повторить 6-8 раз.

Автор изображений: Бувалина П. А.,
ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ