

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 1- 10 сутки после резекции проксимального отдела плечевой кости с эндопротезированием плечевого сустава

После операции рекомендована иммобилизация в плечевом ортезе.

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища. Плечо на стороне операции фиксировано к поверхности кровати.	Глубокий вдох – здоровую руку вверх, выдох – руку вниз.	10 – 15 раз	Темп медленный.
2	То же	Глубокий вдох – здоровую руку в сторону, выдох – обнять себя.	10-15 раз	Темп медленный.
3	То же	Грудное дыхание: Вдох через нос - живот втянуть. Пауза. Выдох через рот-живот выпятить	4-8 раз	Тем медленный.
4	То же. Упражнение выполняется рукой на стороне операции	Сведение и разведение пальцев кисти оперированной конечности	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
5	То же. Упражнение выполняется рукой на стороне операции	Подъём с отведением большого и указательного пальцев вместе.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
6	То же. Упражнение выполняется рукой на стороне операции	Поворот ладони вверх и вниз с распрямлением пальцев.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
7	То же. Упражнение выполняется рукой на стороне операции	Сжатие и разжимание пальцев рук.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
8	То же	Ладони сжаты в кулак. Круговые вращения кулаками в одну, затем в другую сторону.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.

9	То же	Сгибание – разгибание локтевого сустава.	10 – 15 раз.	Темп медленный. Дыхание произвольное. Угол сгибания до 150°, разгибание – не менее 30°.
10	То же.	Сжимание и разжимание пальцев ног.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
11	То же.	Круговые движения в голеностопных суставах.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
12	То же.	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Поочередно обеими ногами.
13	То же.	Поднять прямую ногу вверх и опустить.	8-10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Поочередно обеими ногами.
14		Вертикализация на 2 – 3 сутки после операции в плечевом ортезе.		

На данном этапе возможно снимать ортез только в положении лежа на спине с фиксированным оперированным суставом к поверхности кровати.

