

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 10 сутки (до 6 недель) после резекции проксимального отдела плечевой кости с эндопротезированием плечевого сустава.

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лежа на спине с фиксированным плечевым суставом к поверхности кровати, без ортеза.	Выполнение активных движений мелкими суставами кистей, лучезапястными суставами, локтевыми суставами, нижними конечностями. (упражнения описанные выше).	Число повторений и подходов постепенно увеличиваются.	Темп медленный. Дыхание произвольное. Угол сгибания локтевого сустава на стороне операции до 150°, разгибание – не менее 30°.
2	Сидя, верхняя конечность на стороне операции в ортезе.	Поднимание и опускание плеч (прятать голову в плечи).	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
3	Сидя около стола с опорой на спинку стула. Здоровая рука на столе, локоть свисает. Рука на стороне операции на столе, локоть на столе.	Рука медленно движется вперед до ощущения растяжения плечевого сустава. Медленное возвращение в исходное положение.	10 – 15 раз	Темп очень медленный. Дыхание произвольное.

	Плечи и спина фиксированы.			
4	То же	Круговые движения лопатками в обе стороны.	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
5	Стоя, без ортеза. Ноги на ширине плеч.	Наклониться вперед. Свободно опустить руки вниз. Максимально расслабить плечевой пояс.	10 – 15 раз	Оставаться в таком положении 10-15 секунд. Дыхание произвольное. Находиться без ортеза только для занятий ЛФК
6	Стоя, без ортеза. Ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, оперевшись здоровой рукой на край табурета.	Раскачивать больной рукой вправо-влево.	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
7	То же	Покачивание опущенной вдоль тела и расслабленной больной руки вперед, назад и по небольшому кругу.	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.

На данном этапе возможно снимать ортез в вертикальном положении только для занятий ЛФК.