

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений через 30 дней (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	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. Полное (0°) разгибание локтевого сустава разрешается через 4 недели после операции.
2	Лежа на спине	В руках палка. Кисти развернуты в сторону лица. Поднять руки за голову до появления чувства натяжения	10 – 12 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руку страхует инструктор ЛФК.
3	Сидя, верхняя конечность на стороне операции без ортеза. Руки на коленях.	Поднимание и опускание плеч (прятать голову в плечи).	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.

4	То же	Круговые движения лопатками в обе стороны.	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
5	Сидя, рядом со столом.	«Причёсывание волос». Положить локоть на край прикроватной тумбочки. Держать голову прямо. Начинать с причёсывания одной половины головы, затем постепенно переходить на другую.	1 – 2 минуты	Темп медленный. Дыхание произвольное.
6	Сидя около стола с опорой на спинку стула. Здоровая рука на столе, локоть свисает. Рука на стороне операции на столе, локоть на столе. Плечи и спина фиксированы.	Рука медленно движется вперед до ощущения растяжения плечевого сустава. Медленное возвращение в исходное положение.	10 – 15 раз	Темп очень медленный. Дыхание произвольное.
7	Сидя на стуле без опоры на спинку. Спина прямая. Руки согнуты в локтевых суставах.	Локти медленно сводятся за спиной до появления чувства натяжения. Плечи не поднимаются. Медленное возвращение в исходное положение.	10 – 12 раз.	Темп очень медленный. Дыхание произвольное. Фиксация в таком положении 5 секунд

8	Сидя на стуле, спина прямая.	В руках палка, взятая за концы. Поднять палку через сторону вверх. Опустить, расслабить руки. Повторить то же в другую сторону.	10 – 12 раз	Темп очень медленный. Дыхание произвольное. Фиксация в таком положении 5 секунд. Руку страхует инструктор ЛФК
9	Сидя на стуле, спина прямая	В руках палка. Руки с палкой перед собой. Прямые руки поднять вверх. Опустить, руки расслабить	10 – 12 раз	Темп очень медленный. Дыхание произвольное. Фиксация в таком положении 5 секунд. Руку страхует инструктор ЛФК
10	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
11	Стоя, без ортеза. Ноги на ширине плеч. Слегка наклониться вперед, оперевшись	Раскачивать больной рукой вправо-влево.	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.

	здоровой рукой на край табурета.			
12	То же	Покачивание опущенной вдоль тела и расслабленной больной руки вперед, назад и по небольшому кругу.	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
13	Стоя лицом к стене без ортеза. Ноги на ширине плеч.	Встать близко к стене лицом к ней. Руки прямо упираются на стену, кисти на уровне плеч. Постепенно перемещать руку вверх по стене. Вернуться в обратное положение, скользя по стене.	8 – 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руку страхует инструктор ЛФК.
14	Стоя боком со стороны операции к стене. Ноги на ширине плеч	Рука прямая. Не сдвигаясь с места, медленно, пальцами «скользить по стене» до ощущения растяжения в плечевом суставе.	8 – 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руку страхует инструктор ЛФК.

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

Длительная пассивная разработка плечевого сустава с использованием механотерапевтических тренажеров с электроприводом.

После удаления послеоперационного дренажа присоединяется пассивная разработка оперированного сустава. Для достижения положительного влияния пассивные упражнения необходимо проводить с постепенно нарастающей (от 30 до 90 °) амплитудой движения в коленном суставе в одной плоскости с повторением не менее 20 раз, 3-4 раза в день. Пассивные движения могут выполняться инструктором ЛФК или с использованием специальных аппаратов с электроприводом (механотерапия).

Эффективность применения механотерапии обусловлена тем, что пассивное движение в суставе производится по индивидуально подобранной программе (амплитуда, скорость). Аппараты пассивного действия обеспечивают движения при обязательной фиксации сегментов конечностей строго в одном направлении. Программа работы аппаратов длительной пассивной разработки суставов задается врачом с учетом особенностей и объема хирургического лечения и индивидуальной переносимости. Темп движений постепенно меняется от 1 до 4 циклов в минуту, амплитуда увеличивается до границы боли. Продолжительность доводится от 15 до 60 минут непрерывной работы, 2 - 3 раза в день. Процедуры могут проводиться до 30 дней.