

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений через 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	<p>Выполнение активных движений мелкими суставами кистей, лучезапястными суставами, локтевыми суставами, нижними конечностями (упражнения описанные выше).</p> <p>Выполнение пассивных упражнений в оперированном суставе (упражнения описанные выше)</p>	Число повторений и подходов постепенно увеличиваются.	Темп медленный. Дыхание произвольное.
2	Сидя	Выполнение пассивных упражнений, описанных выше без ортеза).	Число повторений и подходов постепенно увеличиваются.	Темп медленный. Дыхание произвольное.
3	Стоя	Выполнение пассивных упражнений, описанных выше без ортеза).	Число повторений и подходов	Темп медленный. Дыхание произвольное.

			постепенно увеличиваю тся.	
4	Стоя, ноги на ширине плеч.	Обеими руками взяться за концы полотенца. «Вытирать спину».	2 – 3 минуты	Темп медленный. Дыхание произвольное.
5	Стоя, ноги на ширине плеч, возможно сидя.	Положить здоровую руку на плечо на стороне операции. Аккуратно надавить на оперированный сустав, одновременно поднимая руку на стороне операции прямо перед собой.	10 – 12 раз.	Темп медленный. Дыхание произвольное. Фиксация в этом положении 5 секунд
6	Стоя, ноги на ширине плеч, возможно сидя	Положить здоровую руку на плечо на стороне операции. Аккуратно надавить на оперированный сустав и одновременно медленно отвести руку в сторону	10 – 12 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Фиксация в этом положении 5 секунд. Следить, чтобы плечо при этом не поднималось
7	Стоя спиной к стене. Голова и спина упираются на стену.	Медленно поднять руки вверх через бок, не отрывая их от стены	10 – 12 раз.	Темп медленный. Дыхание произвольное. Фиксация в этом положении 5 секунд.

На данном этапе возможен отказ от ортеза с переходом на повязку – косынку.