

1 ДЕНЬ: через каждый час в течении суток.

2 ДЕНЬ: через час днём и через 2 часа ночью.

Точнее на нашей домашней страничке:

<http://kiropraktik.ee/domashnie-uprazhnenija-dlja-zamorozhennogo-plecha/?lang=ru>

3 ДЕНЬ: через час днём и через 3 часа ночью.

4 – 7 ДЕНЬ: через каждые 6 часов (4 x в день)

2 НЕДЕЛЯ: через каждые 8 часов (3x в день)

3 НЕДЕЛЯ: через каждые 12 часов (2x в день)

4 НЕДЕЛЯ: каждые 24 часа(1x в день)



Послеоперационная восстановительная программа и упражнения.



Поднятие руки на стену

1. Стой лицом к углу комнаты, подними прямую руку вверх как можно выше и шагай кончиками пальцев вверх по стенке.
2. Держи руку прямо наверху, ладонь к стенке. Удерживай положение 6 секунд.
3. Здоровой рукой поддерживай больную и медленно опусти её вниз. Повтори упражнение 2-3 раза.



Вытягиваем предплечье из-за спины

1. Положи обе руки за спину и тяни здоровой рукой больную за кисть.
2. Тяни больную руку вниз и удерживай в этом положении 6 секунд.
3. Расслабься и приведи руку в исходное положение.

Повтори упражнение 2-3 раза.



Давим предплечье на стену

1. Стой спиной к стене, подними руку согнутую в локте, наверх к стене.
2. Толкай другой рукой согнутую руку к стене и удерживай 6 секунд.
3. Расслабься и приведи руку обратно.

Повтори упражнение 2-3 раза.

Мытье головы

1. Подними больную руку к голове и делай над головой круговые движения
2. Заведи руку за голову касаясь уха.
3. Удерживай положение 6 секунд.

Повтори упражнение 2-3 раза.



Отжимания

1. Ляг на живот, ноги прямые и руки согнуты на уровне плеч.
2. Подними тело за счёт рук, следя чтобы тело было прямое, а голова и ноги на одной линии.
3. На вдохе, медленно сгибай локти и опустись вниз до положения локтей 90°.
4. На выдохе поднимись снова в исходное положение. Держи руки слегка согнутые в локтях.
5. Потом в каждое отжимание принимай ёговскую позу „дитя”. Выпрями руки вперёд и опустись на пятки в положение сидя.
6. Расслабься и приведи тело в исходное положение.

Повтори упражнение 2-3 раза.

Подъём рук выше головы



1. Сцепи пальцы рук в замок и подними руки над головой.
2. Приведи, напряжённые прямые в локтях руки на одну линию, или чуть назад, с ушами.
3. Удерживай положение 6 секунд.
4. Медленно приведи руки в исходное положение.
5. Повтори упражнение 2-3 раза.

Подъём скрещённых над головой рук



1. Скрести руки, больная рука сверху.
2. Подними руки над головой. Больная рука тянется кверху, а здоровая оказывает сопротивление. Цель упражнения усилить мышцы
3. Приведи выпрепленные в локтях руки на одну линию с ушами, или чуть назад. Удерживай положение 6 секунд.
4. Медленно приведи руки в исходное положение.
5. Повтори упражнение 2-3 раза.