

Комплекс при замороженном плече

Упражнения при замороженном плече, период "разморозки"



Упражнение с гимнастической палочкой.

Встаньте прямо и держите палку двумя руками ладонями вниз.

Поднимайте руки над головой, держа локти прямыми.

Задержитесь на 5 секунд и вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.



Упражнение с гимнастической палочкой.

Встаньте прямо и держите палку двумя руками за спиной.

Отводите руки назад от спины. Задержитесь в этом положении 5 секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз.



Упражнение с палочкой, наружная ротация.

Лягте на спину и возьмите палку обеими руками ладонями вверх.

Руки лежат на полу, локти согнуты на 90 градусов.

Здоровой рукой толкайте травмированную руку вращая плечо наружу.

Удерживайте в позиции растяжки 5 секунд.

Повторите 10 раз.

Старайтесь увеличивать амплитуду по возможности.



Упражнение с палочкой, внутренняя ротация.

Стоя заведите здоровую руку за голову, держась за конец палочки.

Травмированную руку заведите за спину на талию и возьмите другой край палочки.

Вытяните палку наверх, выпрямив локоть здоровой руки и согнув в локте на больной.

Задержитесь в этом положении 5 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.



Упражнение с палочкой, отведение и приведение плеч.

Встаньте и возьмитесь за палочку двумя руками ладонями от себя.

Исходное положение палочка на передней части бедер.

Здоровой рукой токайте палочку в сторону больной руки и как можно выше вверх.

Руки держите прямо.

Задержитесь в конечной точке 5 секунд.

Повторите 10 раз.



Активный диапазон движений лопатки.

Встаньте пожмите плечами и удерживайте в течение 5 секунд в сокращении.

Затем сожмите лопатки вместе и удерживайте 5 секунд.

Затем потяните лопатки вниз, как будто кладете их в задний карман.

Расслабьтесь.

Повторите эту последовательность 10 раз.



Растяжка грудной мышцы.

Встаньте в открытом дверном проеме или в углу, держите обе руки немного выше головы на дверной части или стене. Медленно наклонитесь вперед, пока не почувствуете растяжение в передней части плеч.

Удерживайте от 15 до 30 секунд.

Повторите 3 раза.

Растяжка бицепсов.

Встаньте лицом к стене (примерно 15 сантиметрах от стены).

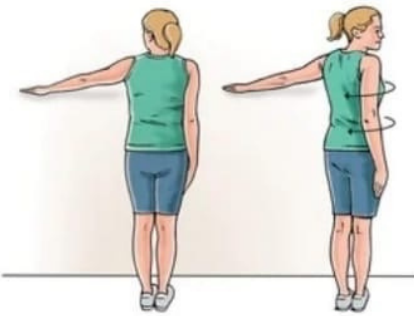
Поднимите травмированную руку в сторону и приложите большой палец руки к стене (ладонь при этом смотрит вниз).

Держите руку прямо.

Вращайте корпус в противоположном направлении, пока не почувствуете растяжение бицепса.

Держите так 15 секунд и вернитесь в исходное положение.

Повторите 3 раза.



Растяжка ротации лежа в кровати.

Лягте на травмированный бок, согните бедра и колени и вытяните руку прямо перед собой.

Согните локоть на травмированной стороне под прямым углом, чтобы пальцы были направлены в потолок.

Затем другой рукой осторожно растягивайте ее к кровати (внутренняя ротация).

При выполнении этого упражнения держите лопатки слегка сведенными вместе.

Удерживайте растяжку 30 секунд.

Повторите 3 раза.

