

Плеche — кульковий і лунковий суглоб. Це найбільш рухливий суглоб в організмі, який може рухатися в різних напрямках. Ця перевага плеча також означає, що це один із найбільш поширених вивихів. Він може зміщуватися назад або вниз, але найчастіше він вислизає вперед, і це відомо як передній вивих.

Реабілітація плеча

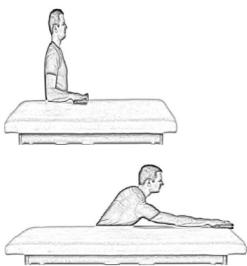
Після того, як плече відновиться в нормальному положенні, це початок реабілітації процес. Дійсно важливо повністю зміцнити плече і мати можливість рухати ним різними рухами, не відчуваючи болю або страху перед його повторним вивихом.

Ваша реабілітація починається, як тільки плече переміщено назад в лунку. Вам можуть запропонувати полі-слінг або комір і манжету, щоб ваше плече було зручно. Якщо ви не отримали перелом, вам не потрібно носити слінг довше 2 тижнів, і його слід використовувати лише для комфорту.

Швидше за все, ваше плече буде боліти протягом перших 2-3 тижнів. Якщо ви відчуваєте, що ваше полегшення болю недостатньо, вам слід звернутися за порадою до свого фармацевта або лікаря. Вам нададуть кілька м'яких рухів рукою, щоб знизити скутість і трохи полегшити біль. Безпечно негайно рухати рукою в межах вашого болю.

Вправи

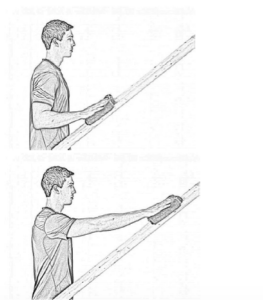
Для початку ви повинні спробувати ці м'які вправи на розтяжку та зміцнення. Деякий дискомфорт є нормальним, але припиніть виконувати, якщо будь-яка з цих вправ значно посилює біль.



1. Згинання слайда столу

Почніть сидіти або стояти, опираючись рукою на стільницю або стіл. Повільно проведіть рукою перед собою, поки не відчуєте розтягнення. Використовуйте рушник або подібне, щоб зменшити тертя.

Підходи: 1 повторення: 5-10 Частота: 2-3 рази на день



2. Похиле наплення

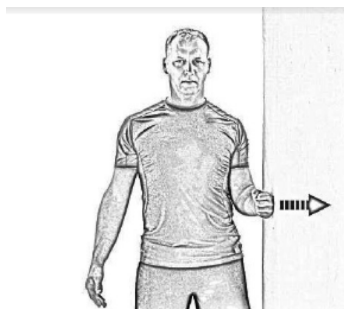
Покладіть руку на рушник на похилу поверхню, наприклад, на перила сходів. Проведіть рукою вгору і вниз по рейці.

Повторювані підходи: 1 повторення 5-10 Частота: 2-3 рази на день



3. Настінна гірка

Встаньте, поставивши одну ногу перед іншою обличчям до гладкої стіни або дзеркала. Покладіть руки на рушник до стіни. Перенесіть вагу вперед, ковзаючи руками по стіні. Потягніть руки вниз, відходячи від стіни. Підходи: 1 повторення: 5-10 Частота: 2-3 рази на день



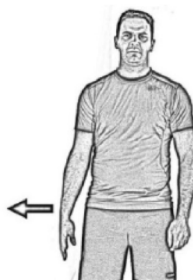
4. Ізометричне зовнішнє обертання

Встаньте біля стіни, поклавши уражену руку на бік, зап'ястя до стіни. Витягніть зап'ястя назовні, тримаючи лікоть збоку, а голову нерухомою. Розслабте руку і повторіть. Ви можете використовувати протилежну руку, щоб чинити опір руху на рівні зап'ястя, а не штовхатися об стіну. Затримка: 10 секунд Підходи: 1 повторення: 5-10 Частота: 2-3 рази на день



5. Ізометричне відведення плеча

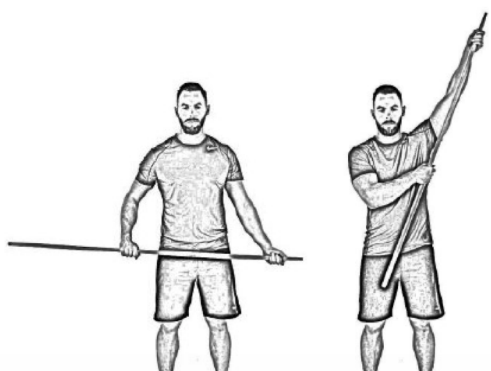
Встаньте, випрямивши руку збоку від тіла. Притисніть зап'ястя до стіни, залишаючи тіло і голову нерухомими. Не спирайтеся на стіну і не використовуйте вагу тіла для поштовху. Затримка: 10 секунд Підходи: 1 повторення: 5-10 Частота: 2-3 рази на день



6. Відведення плеча палицею

(Почати через 3 тижні)

Встаньте з палицею в руках, долонею ураженої руки вгору. З неураженою рукою обережно підніміть палицю вбік, щоб підняти уражену руку до стелі. Не форсуйте рух. Підходи: 1 повторення 5-10 Частота: 2-3 рази на день



сила м'язів, зокрема сила ротаторної манжети. Наступні вправи слід виконувати під керівництвом фізіотерапевта.



7. Птах Собака

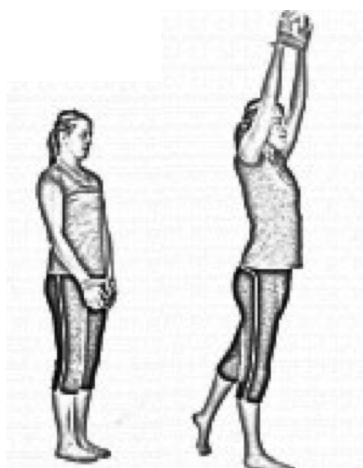
Встаньте на коліна, розташуйте коліна прямо під стегнами, а руки — під плечима.

Ваша спина знаходиться в нейтральному положенні (злегка вигнута), а підборіддя втягнуте. Обережно втягніть живіт, потім підніміть одну руку і протилежну ногу, не дозволяючи тулубу або тазу рухатися або обертатися. Спробуйте рукою дотягнутися до чогось попереду і торкнутися уявної стіни позаду вас ногою, а не просто піднімати їх. Опустіть ногу і руку назад на підлогу і повторіть з іншою ногою і протилежною рукою. Підходи: 1-2 повторення: 10-15 Частота: 2-3 рази на день



8. Ізометричний зовнішній поворот плеча на висоті плечей.

Встаньте біля стіни. Підніміть руку на висоту плеча перед собою, зігнутий лікоть під прямим кутом. Покладіть складений рушник між стіною і задньою стороною зап'ястя. Притисніть тильну сторону долоні в рушник. Утримуйте положення відповідно до вказівок. Затримка: 10 секунд Підходи: 1 повторення: 5-10 Частота: 2-3 рази на день



9. 2 підняття рук із стрічкою

Встаньте з пов'язкою навколо зап'ястя. Тримайте стрічку натягнуто і підніміть руки над головою, коли робите крок вперед, переносючи свою вагу на передню ногу. Опустіть руки і поверніться у вихідне положення. Підходи: 1-2 повторення: 10-15 Частота: 2-3 рази на день

Загальні моменти під час виконання вправ

- Використовуйте знеболюючі засоби, щоб зменшити біль, як порадить ваш лікар або фармацевт
- Під час їх виконання ви відчуваєте дискомфорт, біль або розтягування – це нормально
- вправи.
- Якщо ви відчуваєте сильний біль більше години після виконання цих вправ, вам слід змінити їх. Ви можете зменшити кількість повторень, підходів або тип вправи або обговорити це зі своїм
- фізіотерапевт.
- Якщо ваше плече відчувається нестабільним, вам слід припинити виконувати цю конкретну вправу і повернутися до неї в інший раз. Якщо це відчуття не зникає, зверніться за порадою до свого фізіотерапевта.