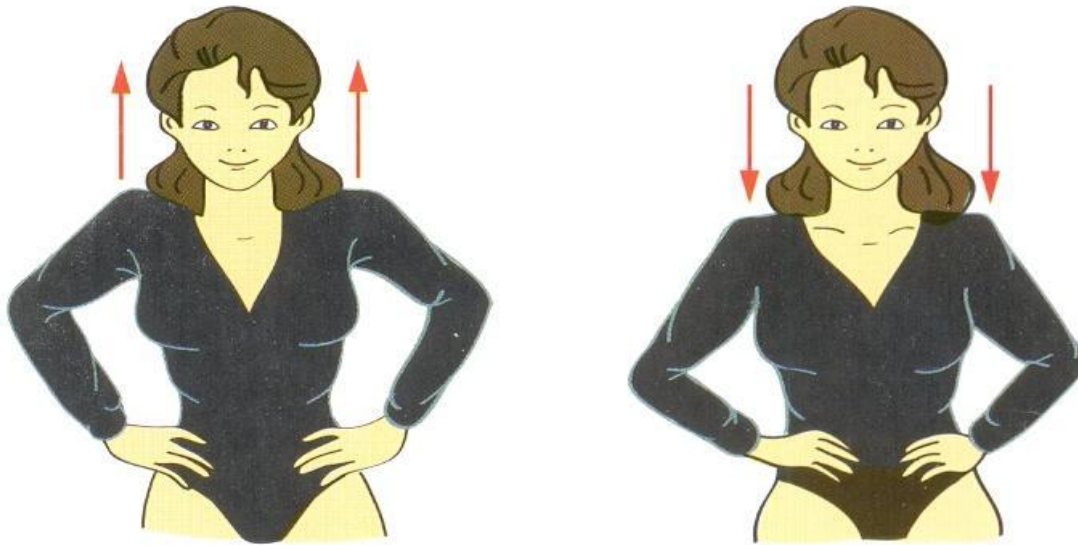


Тема занятия:

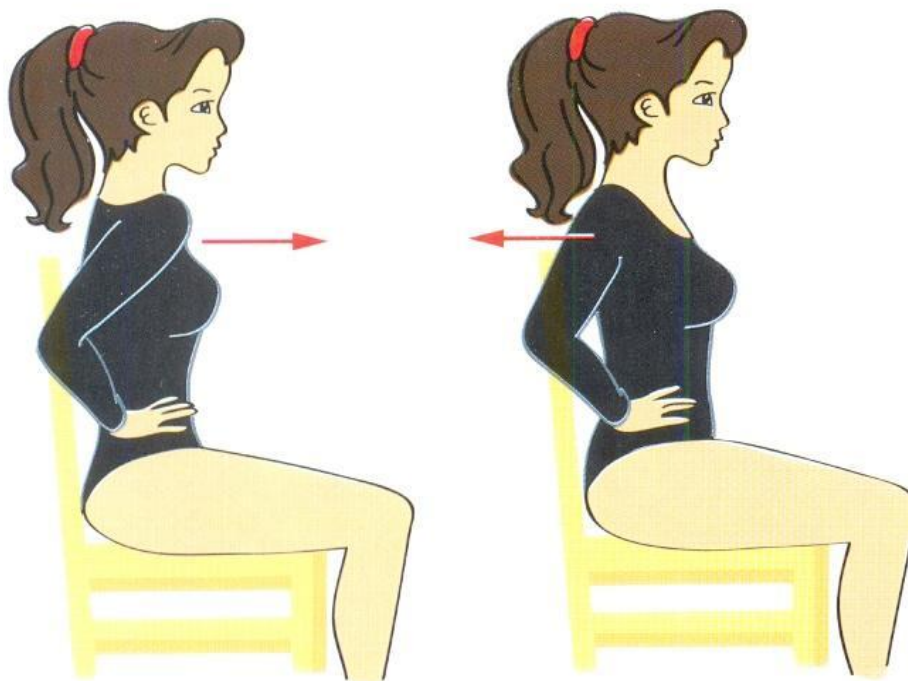
**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
ПРИ СУСТАВНОЙ ПАТОЛОГИИ**

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



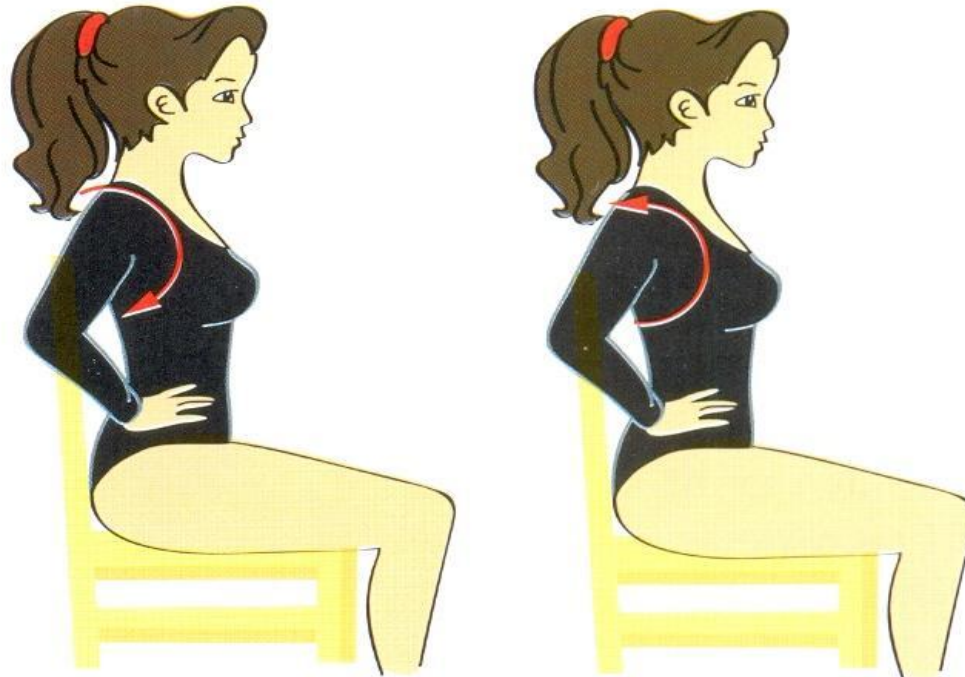
Сидя на стуле. Ладони на талии, развести локти в стороны. Медленно поднимать плечи до предела вверх, слегка втягивая при этом голову, и медленно опустить их. Повторять 3-4 раза.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



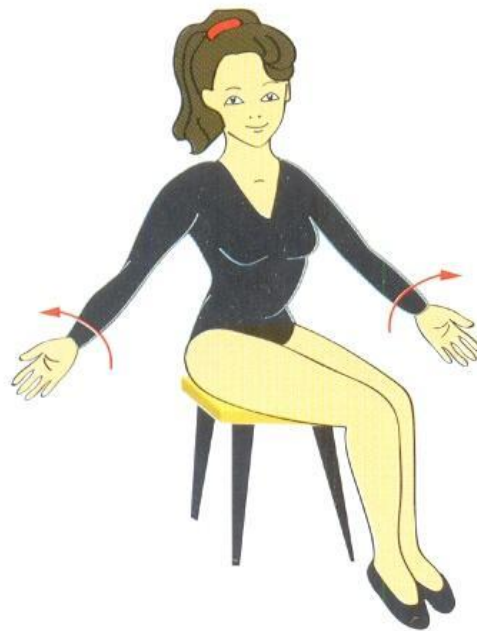
Сидя, плотно прижать спину к спинке стула. Ладони на талии. Локти разведены. Очень медленно и плавно выполнять движения плечами до предела вперёд и до предела назад. Повторять 3-4 раза.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Сидя на стуле. Ладони на талии. Локти разведены. Очень медленно и плавно совершать круговые движения плечами: одну минуту по кругу вперед, одну минуту-назад.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Сидя на табуретке, вытянуть руки вниз и чуть в стороны, ладони развернуть максимально наружу. Очень медленно прогнуть грудь максимально назад, сводя лопатки вместе. Грудь выгибается вперед как парус. Затем расслабиться и вернуться в исходное положение.

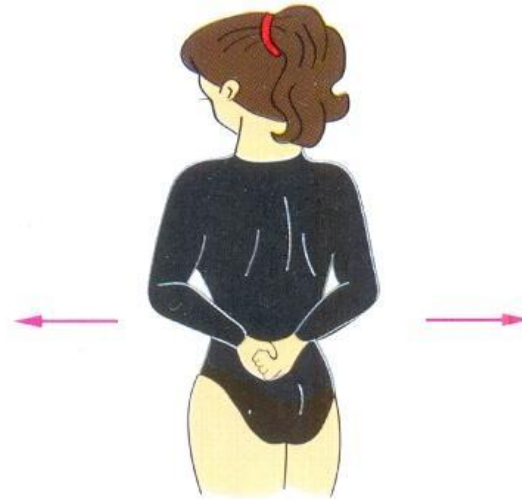
Повторять 3-4 раза.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



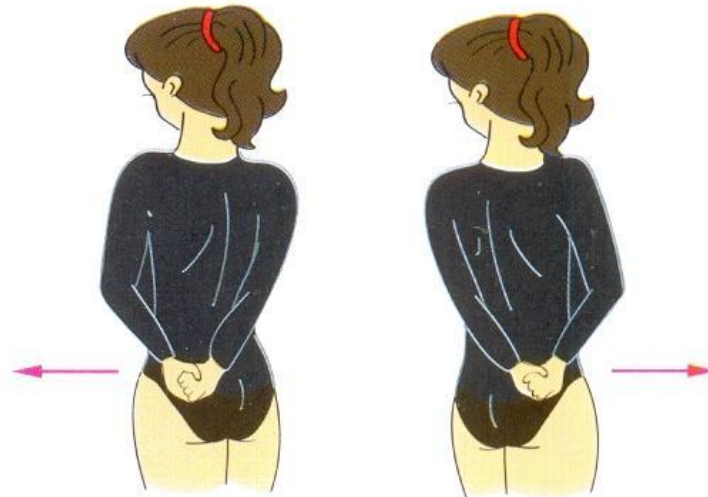
Сидя на табуретке, завести больную руку за спину насколько возможно. За спиной захватить её здоровой рукой за запястье и тянуть к противоположной ягодице насколько это возможно, до появления боли. Задержать руки на 7-10 секунд и напрячь больную руку на 10-15 секунд. Расслабить больную руку и вести её здоровой ещё на несколько сантиметров дальше, до появления боли. Затем опять напрячь и расслабить больную руку. Повторять 4-5 раз.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Сидя или стоя, если позволяет состояние рук. Завести обе руки за спину, сцепить их в «замок» (локти согнуты) и, не размыкая согнутых в локтях рук, тянуть их в разные стороны 10-15 секунд, словно пытаешься разорвать «замок», после чего расслабиться. Повторять 3-4 раза. Внимание! Руки тянуть в стороны очень плавно, без рывков. Не допускать явных болевых ощущений.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Стоя, выпрямленные руки соединить за спиной в «замок» и медленно, с усилием тянуть как можно дальше вправо. Задержать руки в крайнем положении на 10-15 секунд, потом расслабить и опустить руки, не расцепляя «замка». После короткой паузы повторить упражнение влево. Выполнять по 3 раза в каждую сторону.

Внимание! Вести движения должна здоровая рука, больная остаётся пассивной.

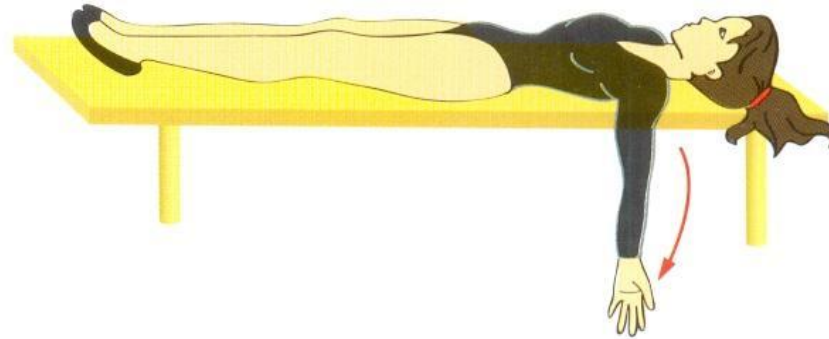
Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Стоя, выпрямленные руки соединить за спиной в «замок» и медленно отвести их назад вверх до предела. Задержать крайнее положение на 10-20 секунд, затем опустить руки. Повторить 7-8 раз, стараясь каждый раз отвести руки дальше, не допуская резких болевых ощущений.

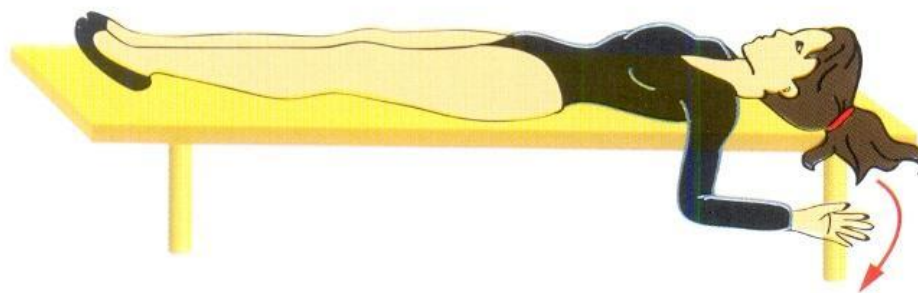
Внимание! Вести движение должна здоровая рука, больная остаётся пассивной.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



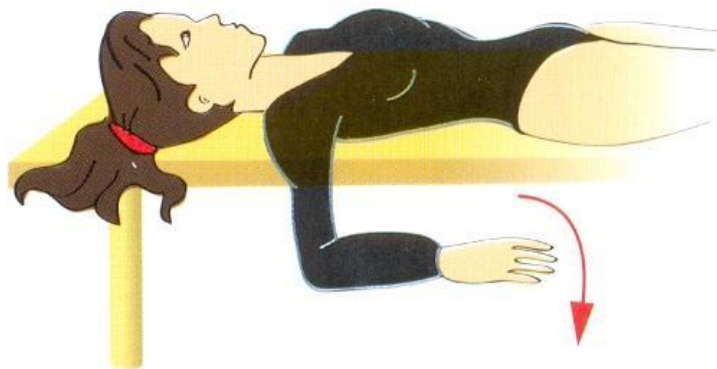
Лёжа на спине. Положить плечо больной руки на край кушетки. Больную руку выпрямить в локте, отвести в сторону, ладонь развернуть вверх. Не меняя положения руки, напрячь её на 5 секунд, затем расслабить и дать свободно опуститься вниз до чувства напряжения. Руку, с обращенной вверх ладонью, оставить выпрямленной в локте на 10-15 секунд. Сделать вдох, руку приподнять на 2-3 см и напрячь на 7-10 секунд. На выдохе руку расслабить и опустить вниз под действием силы тяжести. Повторить 4-5 раз.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



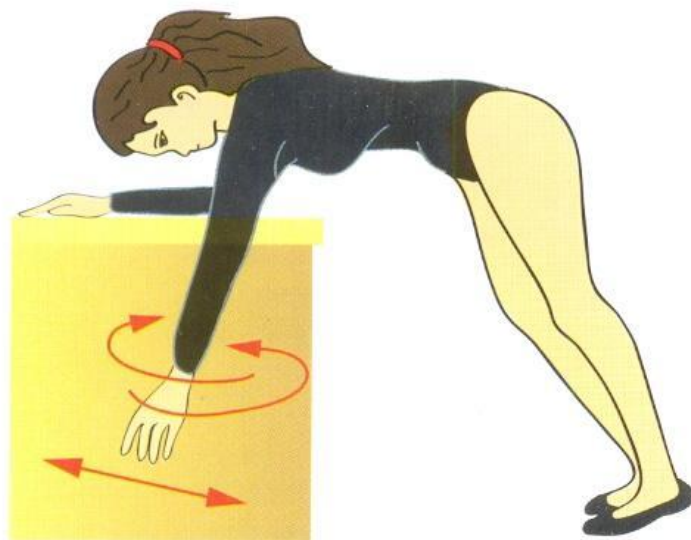
Лёжа на спине, положить плечо больной руки на край кушетки. Больную руку с развёрнутой вверх ладонью согнуть в плече и локте под углом 90° . Часть руки от локтя до ладони свесить свободно. Приподнимая ладонь на 1-2 см, следует сильно напрячь больную руку на 15-20 секунд, после чего расслабить и дать ей свободно, под действием силы тяжести, опуститься вниз. Расслабление длится 20 секунд. Повторить 3-4 раза, давая руке опускаться всё ниже вокруг своей оси.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Лёжа на спине, положить плечо больной руки на край кушетки. Больную руку с развёрнутой вниз ладонью согнуть в плече и локте под углом 90° . Часть руки от локтя до ладони свесить свободно. Приподнимая кисть на 1-2 см, следует сильно напрячь больную руку на 15-20 секунд, после чего расслабить и дать ей свободно, под действием силы тяжести, опуститься вниз. Расслабление длится 20 секунд. Повторить 3-4 раза.

Комплекс упражнений для плечевых суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Стоя около стола, наклониться вперёд, опираясь здоровой рукой о стол. Больную руку опустить и дать ей свободно висеть 20-30 секунд. Затем начать лёгкие маятникообразные и вращательные движения больной рукой в разных направлениях, постепенно увеличивая амплитуду. Выполнять 3-5 минут.

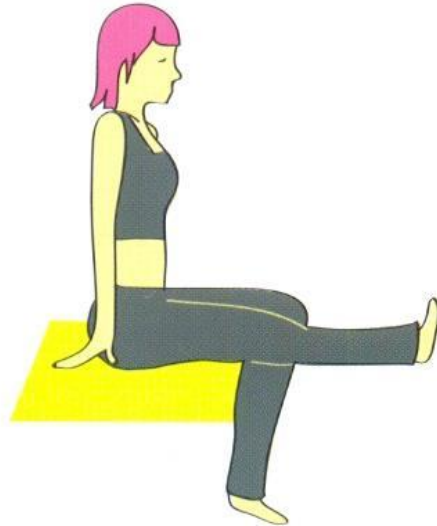
Внимание! Не допускать явных болевых ощущений.

**Комплекс упражнений
для коленных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



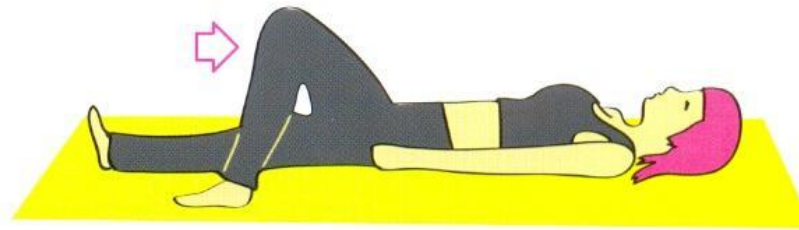
Сидя прямо на столешнице, совершать качательные движения умеренной амплитуды.

**Комплекс упражнений
для коленных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



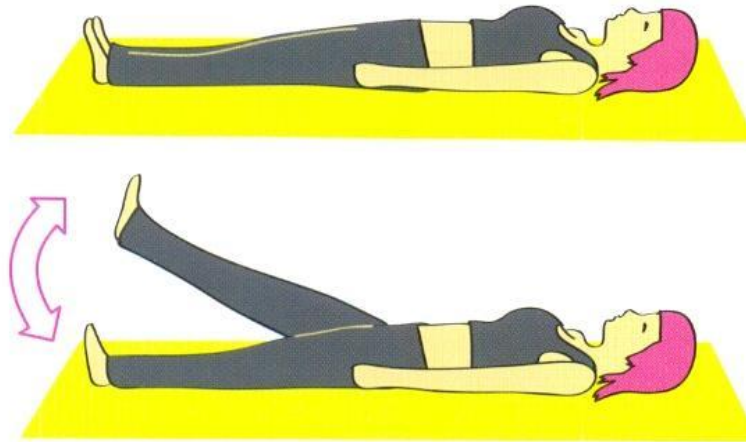
В том же положении поднять ногу и поддержать ее 3 секунды. параллельно полу, попеременно правой и левой ногой.

**Комплекс упражнений
для коленных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



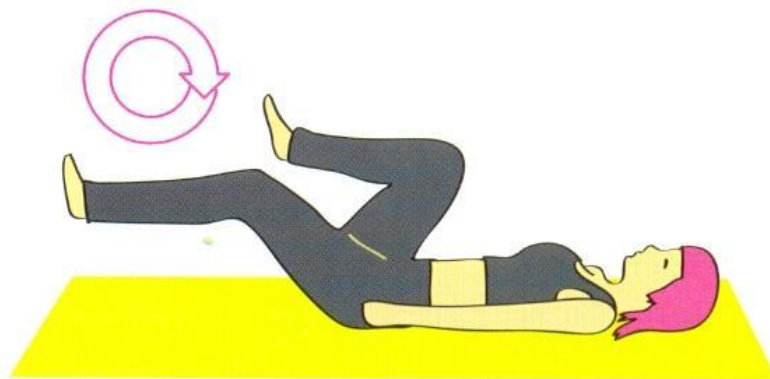
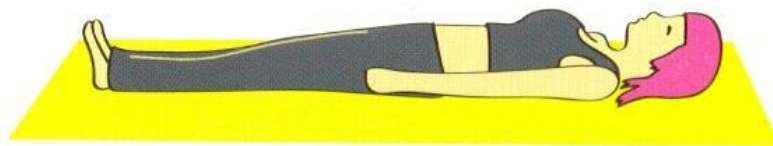
Лежа на спине. Ноги вытянуты, расслаблены. На счет «раз-два» ногу согнуть в коленном суставе до максимума, стопа при этом скользит по подстилке. На счет «три» ногу согнуть в тазобедренном суставе и руками прижать к туловищу (спину от пола не отрывать). На счет «четыре-пять» удерживать ногу. На счет «шесть» опустить стопу на пол. На счет «семь-восемь» – выпрямить ногу. То же самое движение выполнить другой ногой.

**Комплекс упражнений
для коленных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



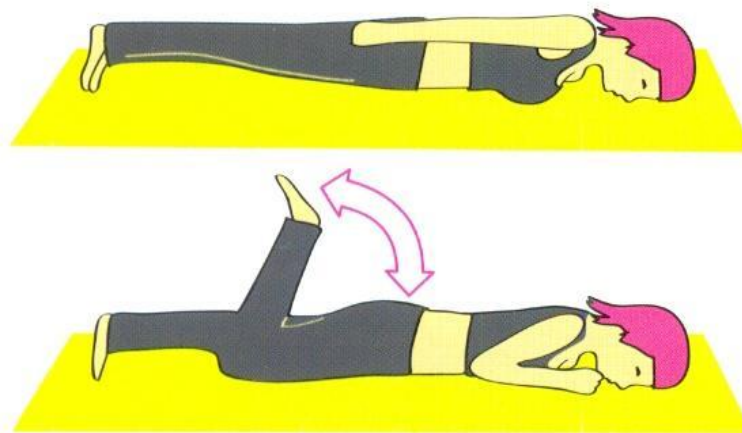
Лежа на спине, выпрямленную ногу оторвать от пола на высоту 20-30 см и удерживать в таком положении несколько секунд, затем опустить. То же движение повторить другой ногой.

**Комплекс упражнений
для коленных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



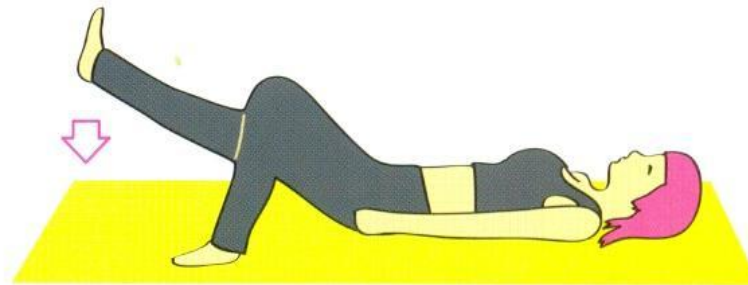
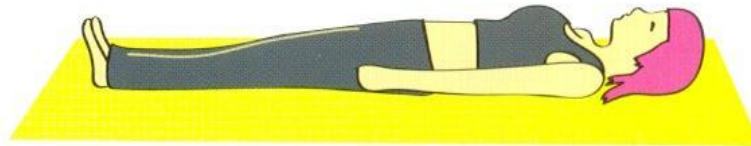
Лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. В течение всего упражнения ноги следует приподнять над подстилкой (упражнения 4 и 5 также полезны для тазобедренного сустава).

**Комплекс упражнений
для коленных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



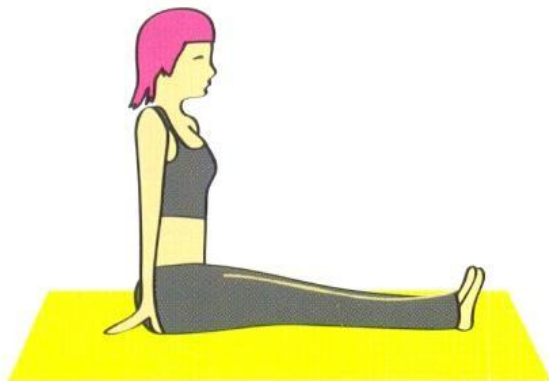
Лежа на животе, поочередно согнуть ноги в коленных суставах, стараясь достать пяткой ягодицу. Бедра от пола не отрывать. Можно выполнять с нагрузкой (на стопы – мешочки с песком).

**Комплекс упражнений
для коленных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



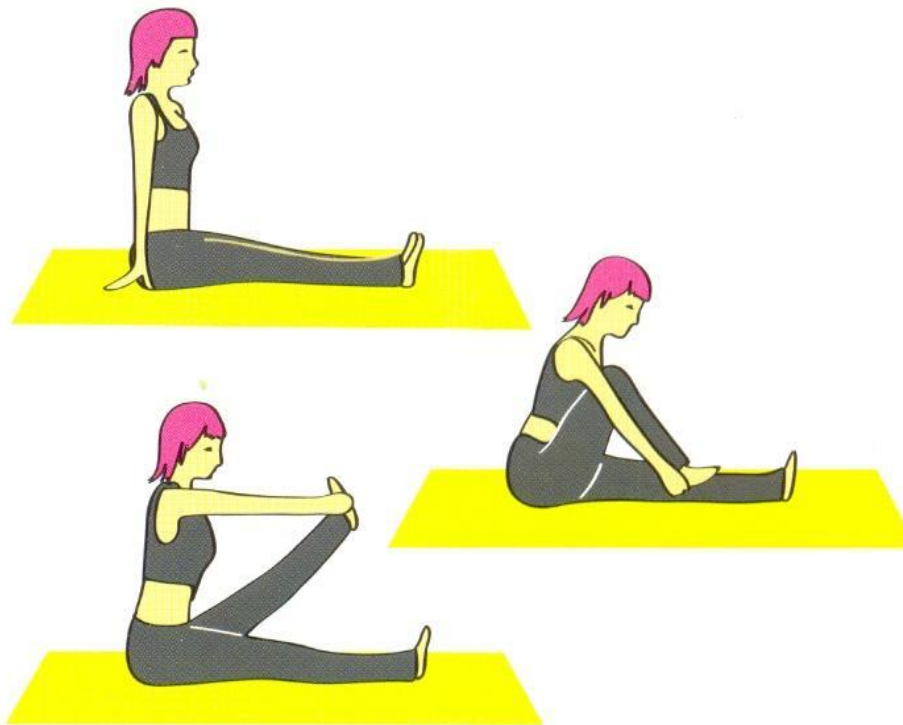
Лежа на спине, одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить, приведя голеностопный сустав в положение тыльного сгибания до 90° . Ногу поднять на высоту 25-50 см и удерживать в таком положении 10 секунд, затем опустить. Упражнение повторять не менее 10 раз для каждой ноги.

Комплекс упражнений для коленных суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



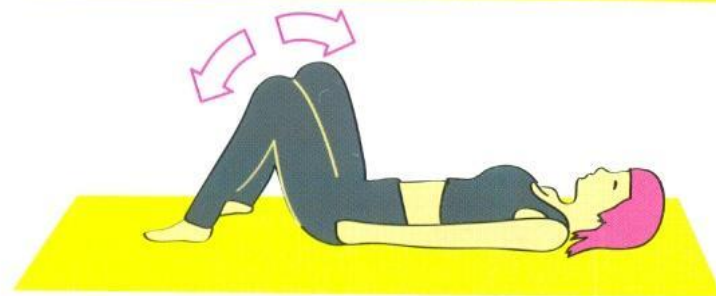
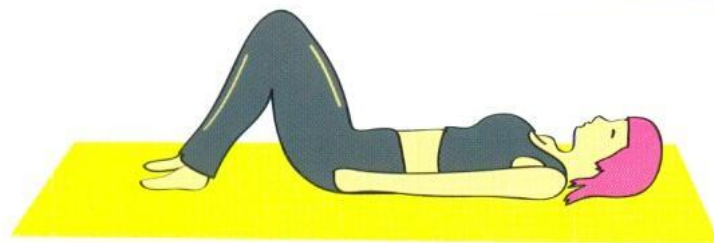
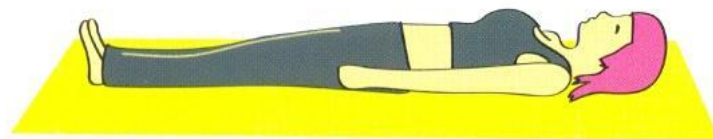
Сидя на полу. Ноги выпрямлены. Обхватить руками стопы и максимально наклониться вперед, стараясь коснуться лбом ног. Коленные суставы при этом не сгибать. Задержаться в этом положении сколько возможно. Вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений для коленных суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



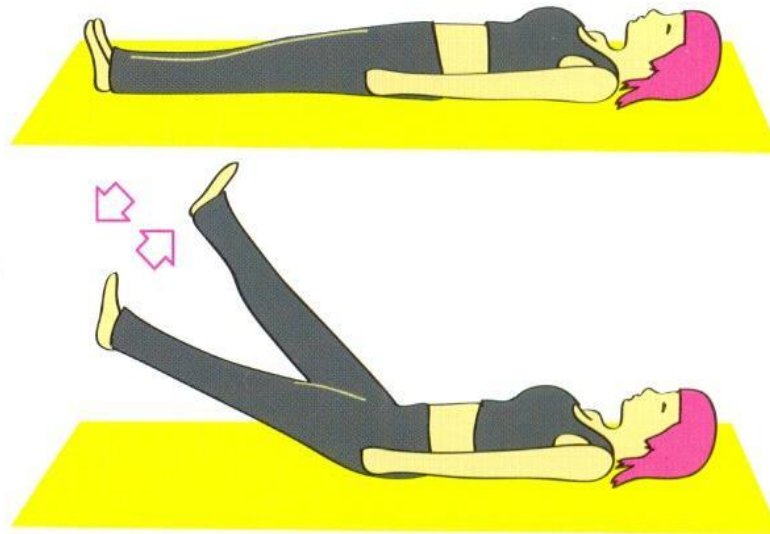
Сидя на полу, согнуть ногу в коленном суставе, обхватить стопу обеими руками, оторвать ногу от пола и стараться выпрямить, не разжимая рук. Удерживать в таком положении сколько возможно. Возвратиться в исходное положение. Повторить то же самое другой ногой.

**Комплекс упражнений
для тазобедренных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



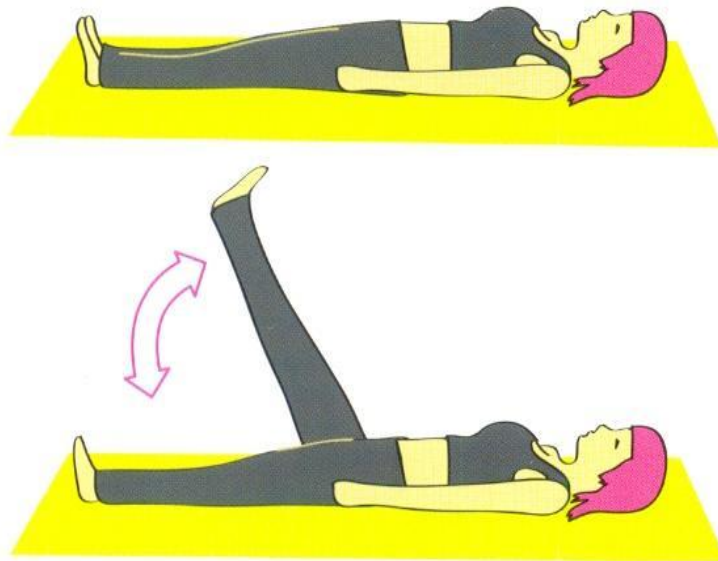
Лежа на спине, обе ноги согнуть в коленных суставах до максимума, стопы не отрывать от пола. В таком положении ноги развести в стороны и снова соединить. Стараться постепенно увеличивать амплитуду движений.

**Комплекс упражнений
для тазобедренных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



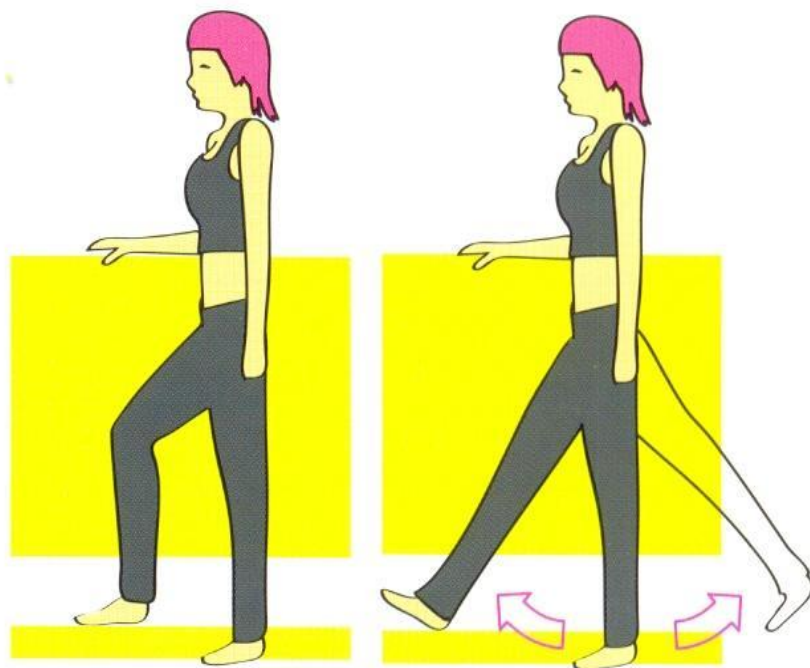
Упражнение «ножницы». Лежа на спине. Ноги выпрямлены. Одну ногу оторвать от пола и выполнить движение из стороны в сторону с максимальной возможной амплитудой. Стараться не сгибать ногу в коленном суставе. То же самое повторить другой ногой. При хорошей тренированности можно совершать движения одновременно двумя ногами.

**Комплекс упражнений
для тазобедренных суставов
при остеоартрозе и ревматоидном артрите**



Лежа на спине, оторвать выпрямленную ногу от пола на максимально возможную высоту, затем ногу опустить. Повторяем несколько раз одной ногой, затем другой.

Комплекс упражнений для тазобедренных суставов при остеоартрозе и ревматоидном артрите



Стоя, одну ногу поставить на невысокую подставку (ступеньку), рукой опереться о стол. Другой ногой выполнить махи вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Позже добавить движения ног в сторону.

Все упражнения следует делать ежедневно 1-2 раза в день, на протяжении 3-4 недель.

Увеличивать нагрузку и наращивать подвижность ног надо постепенно.

Цель упражнений – сформировать естественный мышечный «корсет» вокруг сустава, сохранить его функцию.