

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Центр последипломного образования специалистов
медицинского профиля»

РАССЛАБЛЕНИЕ РУК ПО МЕТОДИКЕ МИШЕЛЯ ля МАТЬЕ

Преподаватель: Мороз Л.
И.

02.2019г.



Значение методики

- Выполнение этих упражнений способствует --- расслаблению,
- укреплению
- и развитию объема движений в руках.
- Методика разработанных упражнений может быть доступна не только методистам, но и родителям больного, а в несколько измененном виде и самому больному в старшем возрасте .

плече вводито във аддукцию (приведение) и внутреннюю ротацию. При этом растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы, подостная мышца, трехглавая мышца и расслабляются большая грудная мышца, короткая головка двуглавой мышцы плеча, передние пучки



Пронируется предплечье. При этом расслабляются пронаторы предплечья и сгибатели пальцев, и растягиваются разгибатели пальцев.



Сгибается кисть в ладонном направлении и пронируется.

Затем сгибается и приводится большой палец кисти.

При этом расслабляются еще больше сгибатели пальцев кисти, пронаторы предплечья, сгибатели пальцев, а также сгибатель и аддуктор большого пальца. В конечном положении методист задерживает руку больного на несколько минут, до ощущения полного расслабления мышц.



Удерживается несколько мин.



После этого становится возможным растянуть мышцы-сгибатели кисти и пальцев, с последующей супинацией предплечья. Растянув мышцы-сгибатели пальцев кисти, одновременно с супинацией методист отводит руку по кругу в сторону растягивания мышцы предплечья и плеча.

Рука разгибается в локтевом суставе



Вначале постепенно и в полном объеме растягиваются сгибатели и приводящие мышцы большого пальца.



Кисть и предплечье
супинируются.



В следующей серии, спокойно и медленно, но с приложением определенной силы от дистальных отделов к проксимальным растягивают мышцы с повышенным тонусом. Все упражнения также следует проводить друг за другом с остановками в крайних положениях от 2 до 15 минут. В дальнейшем продолжительность пауз уменьшается.

Супинируем всю руку и начинаем растягивать сгибатели кисти и пальцев, отводя руку по кругу в сторону растягивания мышц предплечья и плеча.



Продолжаем растягивать мышцы
плеча с постепенным отведением
руки



Продолжаем отводить руку,
растягивая мышцы плеча



Отвели до горизонтали



· Когда растянуты мышцы пальцев, большого пальца, предплечья, плеча, делается растяжение мышц пронаторов и сгибателей плеча через поднимание руки вертикально с супинацией рукой во всех отделах.

(вниз)

и потриваем эффект

Поднимаем вверх с разогнутой кистью



Методические указания

- Выполнение приемов применяется один-два раза в день, но может быть использована и между лечением, перед произвольной манипуляцией руками, для контроля за направлением и движениями после работы и занятий.

Вначале упражнения выполняются медленно, затем повторяются несколько раз с ускорением. Со временем, по мере снижения мышечного тонуса, время на выполнение упражнений и на фиксацию в крайних положениях укорачивается, а в ряде случаев и пропускается несколько первых упражнений вообще.

Выполнение упражнений в этой методике подобраны так, что их следует проводить друг за другом, без перерыва. Это позволит постепенно снять напряжение и спастичу.

Первые упражнения этой серии направлены не на растяжение спастических мышц руки, а на растяжение их антагонистов с использованием механизмов реципрокного воздействия, и одновременно достижения расслабления мышц через сближение мест их прикрепления. Для этого предлагаются первые 4 упражнения

Эффект расслабления
может быть усилен
приемом
волнообразного
потряхивания в
конечном положении
- вытянутой вверх
руки.
Достигнутое
расслабление может
сохраняться
от нескольких минут
до нескольких часов.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

