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.

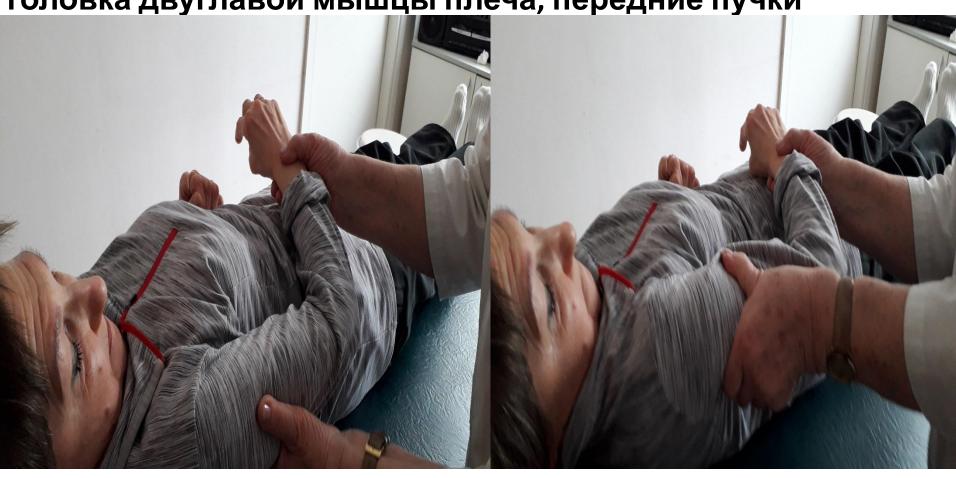


#### Значение методики

- 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.

ротацию. При этом растягиваются задние пучки дельтовидной мышцы, подостная мышца, трехглавая мышца

<u>и расслабляются</u> большая грудная мышца, короткая головка двуглавой мышцы плеча, передние пучки

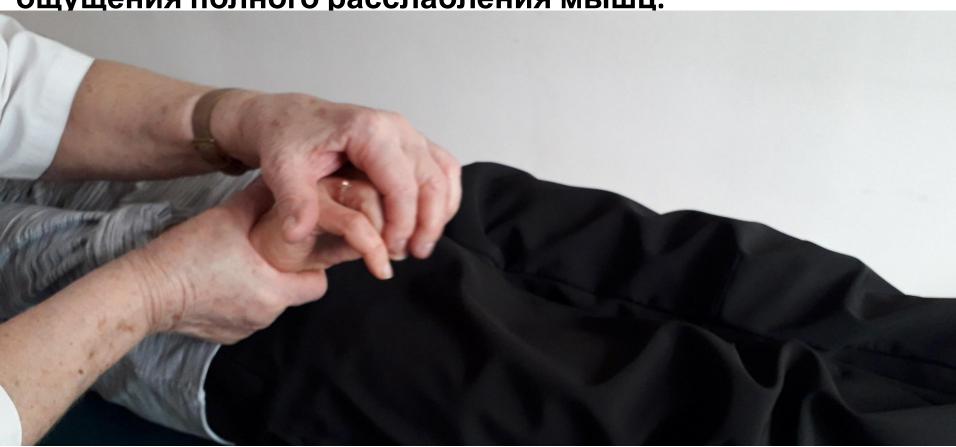


Пронируется предплечье. При этом расслабляются пронаторы предплечья и сгибатели пальцев, и растягиваются разгибатели пальцев.

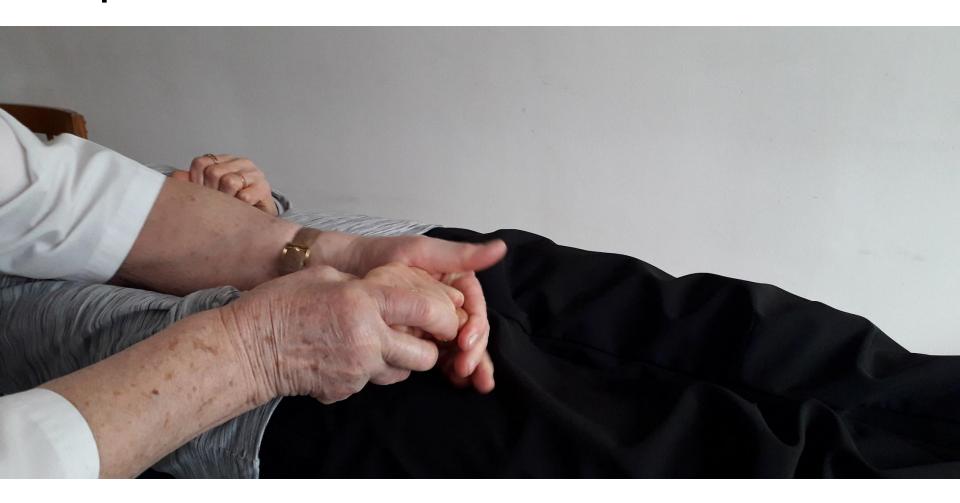


Затем сгибается и приводится большой палец кисти.

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.

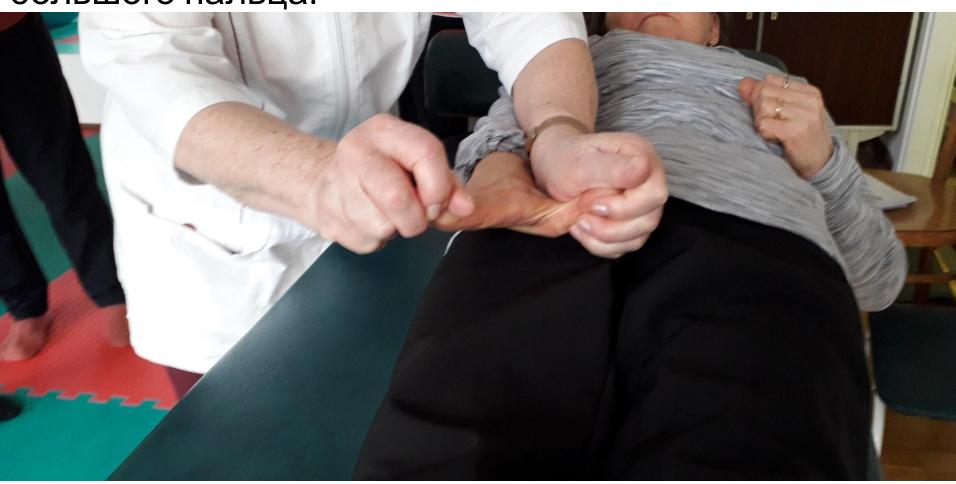


После этого становится ВОЗМОЖНЫМ растянуть мышцы-сгибатели КИСТИ последующей супинацией пальцев, с предплечья. Растянув мышцы-сгибатели пальцев кисти, одновременно с супинацией методист отводит руку по кругу в сторону растягивания мышцы предплечья и плеча.

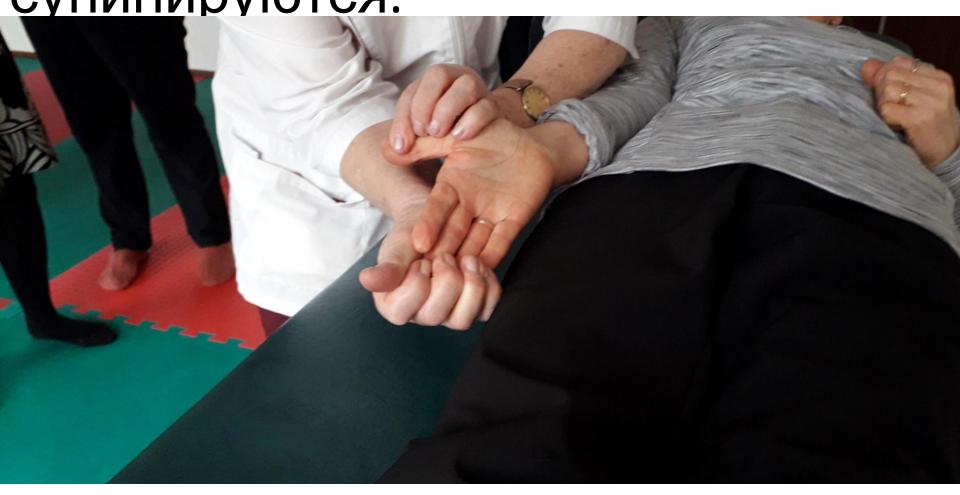
### Рука разгибается в локтевом



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 дистальных отделов к проксимальным растягивают мышцы с повышенным тонусом. Все упражнения также следует проводить друг другом с остановками в 3a положениях от 2 до 15 минут. В дальнейшем продолжительность пауз уменьшается.

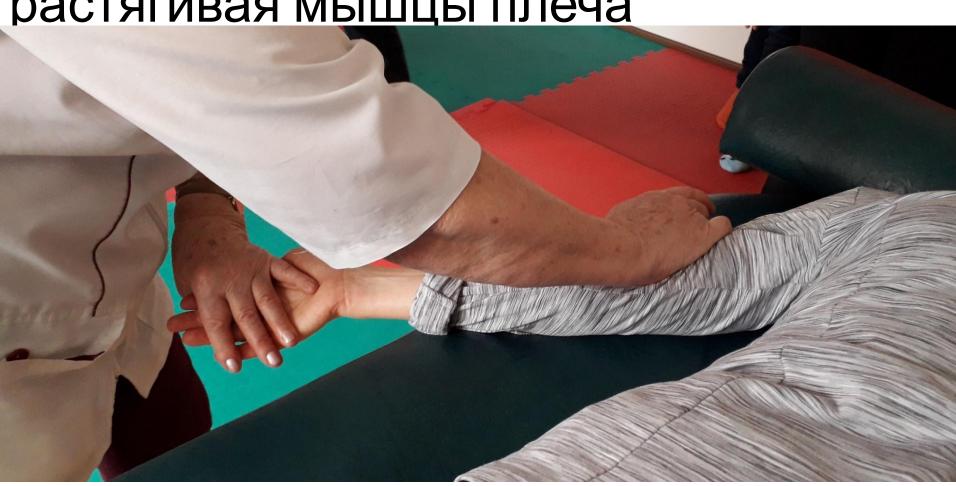
Супинируем всю руку и начинаем растягивать сгибатели кисти и пальцев, отводя руку по кругу в сторону растягивания мышц предплечья и плеча.



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.



# одтоля йотунловар эх с разогнутой кистым подражительной эффект (винэпдепээва

#### Методические указания

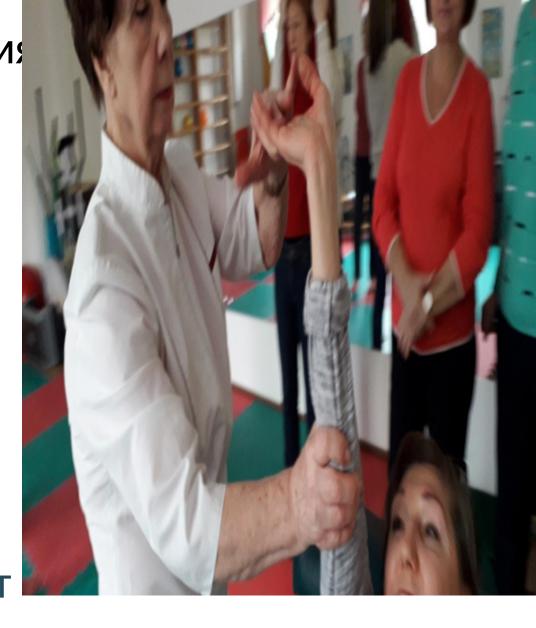
• Выполнение приемов применятся один-два раза в день, но может быть использована и между лечением, перед произвольной манипуляцией руками, для контроля за направлением и движениями после работы и занятий.

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 спастику.

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!