



Безпечний та універсальний комплекс вправ при болю в плечовому суглобі

ПЕРЕВАГИ КОМПЛЕКСУ

- ✓ Зменшення болю
- ✓ Покращення рухливості плеча
- ✓ Зміцнення м'язів ротаторної манжети
- ✓ Відновлення контролю та стабільності

РЕКОМЕНДАЦІЇ

- ✓ Виконуйте вправи 1–2 рази на день
- ✓ Рухи повинні бути повільними та контрольованими
- ✓ Не затримуйте дихання
- ✓ Перед вправами – легка розминка плечового пояса

ВАЖЛИВО!

- ✚ Комплекс не замінює лікування. Зверніться до лікаря при посиленні болю, появі слабкості в руці або збільшенні обмеження рухів.

Дніпропетровська обл., Кам'янський р-н, м. Жовті Води, вул. Героїв Чорнобіля, 16-Е

zv.pmsd.net.ua

+38 050 77 96 147

knp.cpmsd.zhv@gmail.com



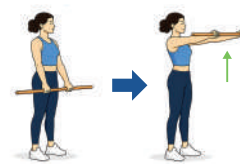
Скануйте QR код та приєднуйте до нашої сторінки у Facebook

1 Маятник



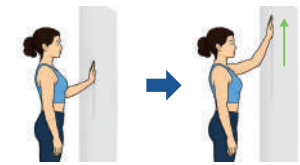
Нахиліться вперед, опираючись здоровою рукою. Розслаблена рука звисає вниз. Виконуйте легкі рухи вперед-назад, в сторони та по колу.

2 Підйом рук з палицею



Тримайте палицю двома руками. Піднімайте руки вперед і вгору, допомагаючи здоровою рукою.

3 Ковзання руками по стіні



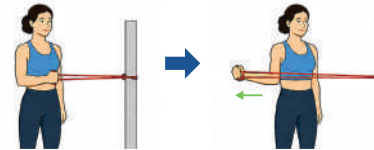
Стоячи біля стіни, «крокуйте» пальцями вгору. Піднімайте руку до комфортного рівня (допустимий біль до 4/10).

4 Зведення лопаток



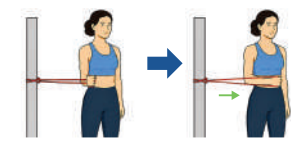
Зведіть лопатки назад і вниз. Утримуйте 5 секунд, потім розслабтесь.

5 Зовнішня ротація з фітнес-резинкою



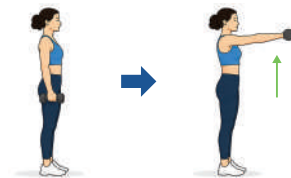
Лікоть притиснутий до тулуба. Відводьте передпліччя назовні.

6 Внутрішня ротація з фітнес-резинкою



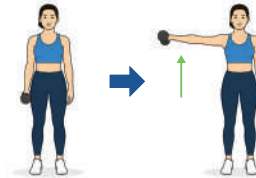
Лікоть притиснутий до тулуба. Підтягуйте передпліччя до живота.

7 Підйом руки вперед



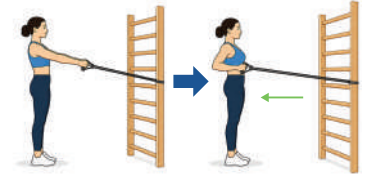
Піднімайте руку з легкою вагою до рівня плеча. Повільно опускайте.

8 Відведення руки в сторону



Піднімайте руку в сторону до рівня плеча. Плавний рух без ривків.

9 Тяга фітнес-резинки до себе



Тягніть фітнес-резинку на себе, відводячи лікті назад. Зводьте лопатки.

Усі вправи виконувати по 10–15 разів у 2 підходи, 1 раз на день



Починайте з вправ, які не викликають болю.
Багато уникати больових відчуттів, але вони допустимі до рівня 2–3/10.

У разі інтенсивного болю або посилення дискомфорту припинити вправу.
Поступово додавайте навантаження.