

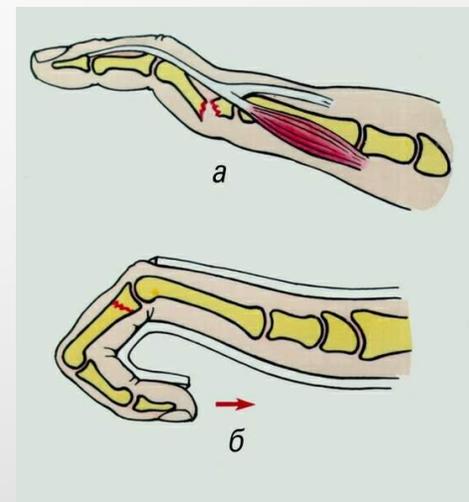
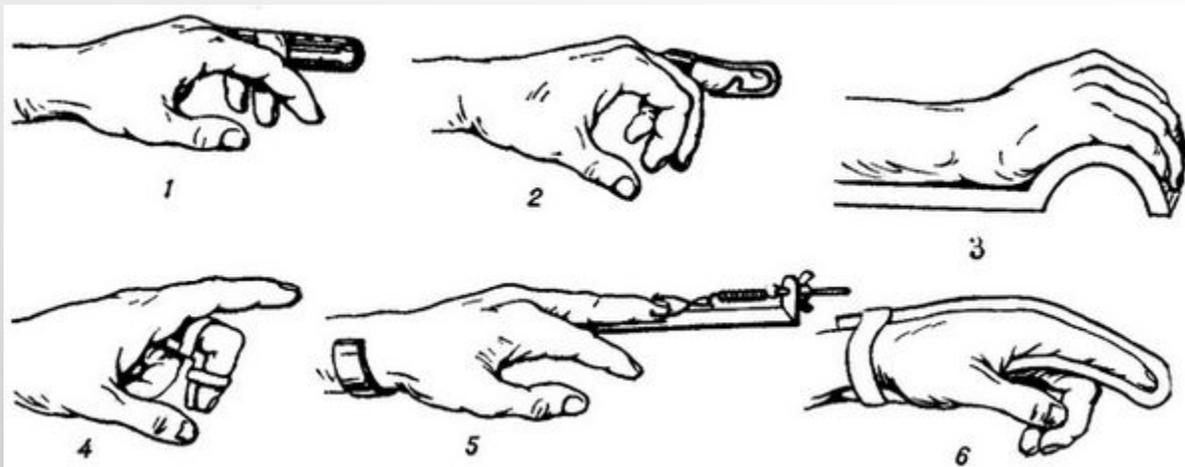
The background of the slide is a light gray gradient, decorated with several realistic water droplets of various sizes. The droplets are rendered with soft shadows and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the page, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners.

ЛФК ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

ПЕРЕЛОМ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ

- ГИПСОВАЯ ПОВЯЗКА 2-3 НЕДЕЛИ
- РЕАБИЛИТАЦИЯ ПО 2 ПЕРИОДАМ
- В I ПЕРИОДЕ ЗАНЯТИЯ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
- ВО II – МАЛОГРУППОВЫМ МЕТОДОМ

ИММОБИЛИЗАЦИЯ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ПАЛЬЦЕВ

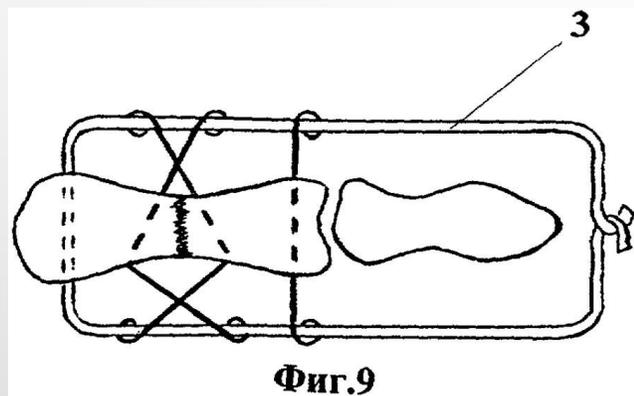


ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

- НАЗНАЧАЮТСЯ АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В СВОБОДНЫХ ОТ ИММОБИЛИЗАЦИИ СУСТАВОВ
- ПАССИВНЫЕ – НА ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ФУНКЦИИ СУСТАВОВ (СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ; ОТВЕДЕНИЕ-ПРИВЕДЕНИЕ)

ВО II ПЕРИОДЕ

- УПРАЖНЕНИЯ В ОБЛЕГЧЕННЫХ УСЛОВИЯХ
- УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ
- УПРАЖНЕНИЯ НА БЫТОВОМ СТЕНДЕ



Фиг.9





ПЕРЕЛОМ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА

- ГИПСОВАЯ ПОВЯЗКА ДО 1,5 МЕСЯЦЕВ (ЗАХВАТЫВАЕТ ЛУЧЕЗАПЯСТНЫЙ И ЛОКТЕВОЙ СУСТАВЫ, ПАЛЬЦЫ СВОБОДНЫ)

I ПЕРИОД

- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ
- У. ДЛЯ ОБЛАСТИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА
- ИДЕОМОТОРНЫЕ У.
- СТАТИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ

II ПЕРИОД

- ПОСЛЕ СНЯТИЯ ГИПСОВОЙ ПОВЯЗКИ НАГРУЗКУ УМЕНЬШАЮТ (Т.К. ИЗ-ЗА СДАВЛЕНИЯ СОСУДОВ СОХРАНЯЕТСЯ ОТЕК МЯГКИХ ТКАНЕЙ)
- ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ ПРОВОДИТСЯ В СООТВЕТСТВИИ СОСТОЯНИЯ И ПЕРЕНОСИМОСТИ НАГРУЗКИ
- НАЗНАЧАЮТСЯ АКТИВНО-ПАССИВНЫЕ У. (С ПОМОЩЬЮ ЗДОРОВОЙ РУКИ, ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКИ, МЯЧА)
- АКТИВНЫЕ У (ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ, СУПИНАЦИЯ-ПРОНАЦИЯ, КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНЫМ СУСТАВОМ)
- МАССАЖ (ОТСАСЫВАЮЩИЙ)



Рентгеновский снимок (рентгенограмма) лучезапястного сустава при

© Смирнов Павел / Фотобанк Лори



lori.ru / 1.720.889







ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

РАЗЛИЧАЮТ:

- **ВНУТРИСУСТАВНЫЕ** (НАРУЖНЫХ И ВНУТРЕННИХ МЫШЦЕЛКОВ), ГОЛОВКИ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ, ЛОКТЕВОГО И ВЕНЕЧНОГО ОТРОСТКА ЛОКТЕВОЙ КОСТИ);
- **ОКОЛОСУСТАВНЫЕ** (НАДМЫШЦЕЛКОВЫЕ, ЧРЕЗМЫШЦЕЛКОВЫЕ ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ)

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

- **МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ:** КОНСЕРВАТИВНЫЙ, ОПЕРАТИВНЫЙ
- **ВЫДЕЛЯЮТ** ПЕРИОДЫ АБСОЛЮТНОЙ И ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ИММОБИЛИЗАЦИИ
- БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ (Т.К. ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ ОБИЛЬНО СНАБЖЕН КРОВЕНОСНЫМИ СОСУДАМИ И БОЛЬШИМ ЧИСЛОМ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ)

ИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- НАЧИНАЕТСЯ СО 2-3 ДНЯ ПОСЛЕ НАЛОЖЕНИЯ ГИПСОВОЙ ПОВЯЗКИ

МЕТОДИКА ЛФК

- ОРУ
- ДУ
- АКТИВНЫЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА И МЕЖФАЛАНГОВЫХ
- ИДЕОМОТОРНЫЕ У.
- ИЗОМЕТРИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ.

- ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ВНУТРЕННЕГО НАДМЫЩЕЛКА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ ОСТОРОЖНО НАЗНАЧАЮТ СГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ В КУЛАК ДЛЯ ИСКЛЮЧЕНИЯ ВТОРИЧНОГО СМЕЩЕНИЯ ОТЛОМКОВ
- ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ОТЕКА РУКЕ ПРИДАЮТ ВОЗВЫШЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

ПЕРИОД ОТНОСИТЕЛЬНОЙ ИММОБИЛИЗАЦИИ

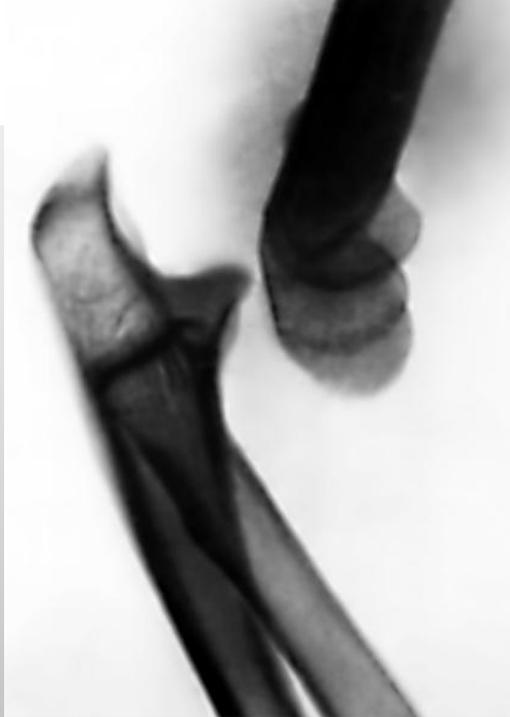
ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА – ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВА И ТОНУСА МЫШЦ

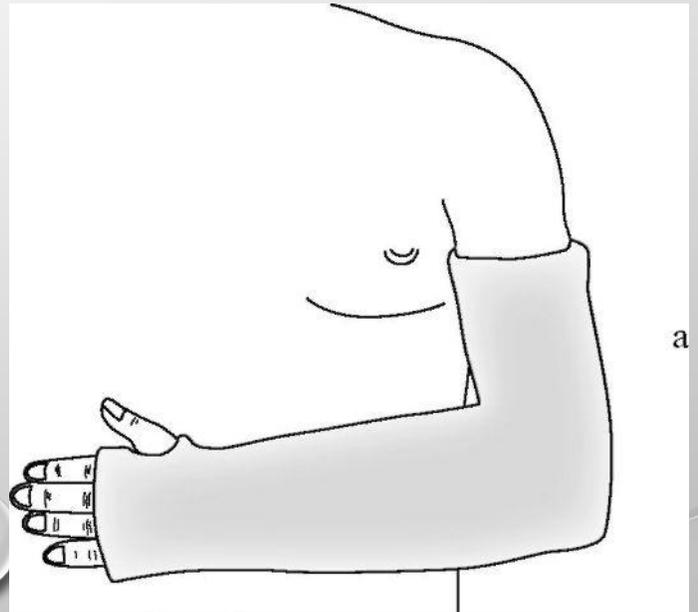
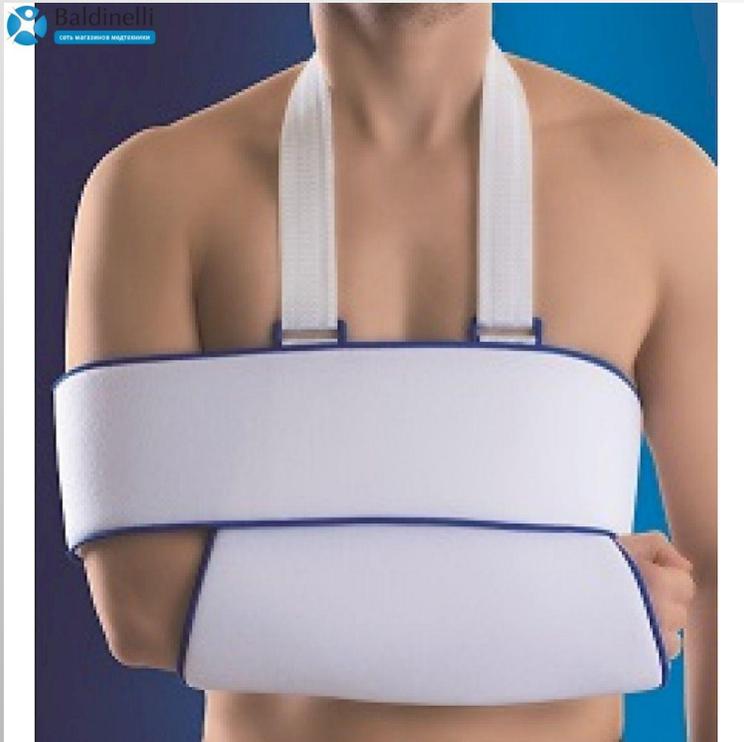
ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

- НАЗНАЧАЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ 1 ПЕРИОДА С ВКЛЮЧЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ У.
(В ОБЛЕГЧЕННЫХ УСЛОВИЯХ, С ОПОРОЙ НА СТОЛЕ, ПО СКОЛЬЗЯЩЕЙ
ПОВЕРХНОСТИ С ПОМОЩЬЮ РОЛИКОВОЙ ТЕЛЕГИ)
- У. – ТОЛЬКО АКТИВНЫЕ
- РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ, В НЕПОЛНОЙ АМПЛИТУДЕ

**ПАССИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОТЯГОЩЕНИЯ, МАССАЖ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА И
ЭНЕРГИЧНЫЕ ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ИСКЛЮЧЕНЫ**

- ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ЛОКТЕВОГО ОТРОСТКА ОСНОВНОЕ ВНИМАНИЕ – **РАЗГИБАНИЕ СУСТАВА**
- СО 2-4 ДНЯ НАЗНАЧАЮТ СУПИНАЦИЮ ПРЕДПЛЕЧЬЯ (**КРОМЕ ПЕРЕЛОМА ГОЛОВКИ И ШЕЙКИ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ**)





ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

ЗАДАЧА:

- ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИИ ПОВРЕЖДЕННОЙ РУКИ

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

- НАЗНАЧАЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ
- У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ
- МЕХАНОТЕРАПИЯ
- ГИМНАСТИКА В ВОДЕ
- МАССАЖ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ



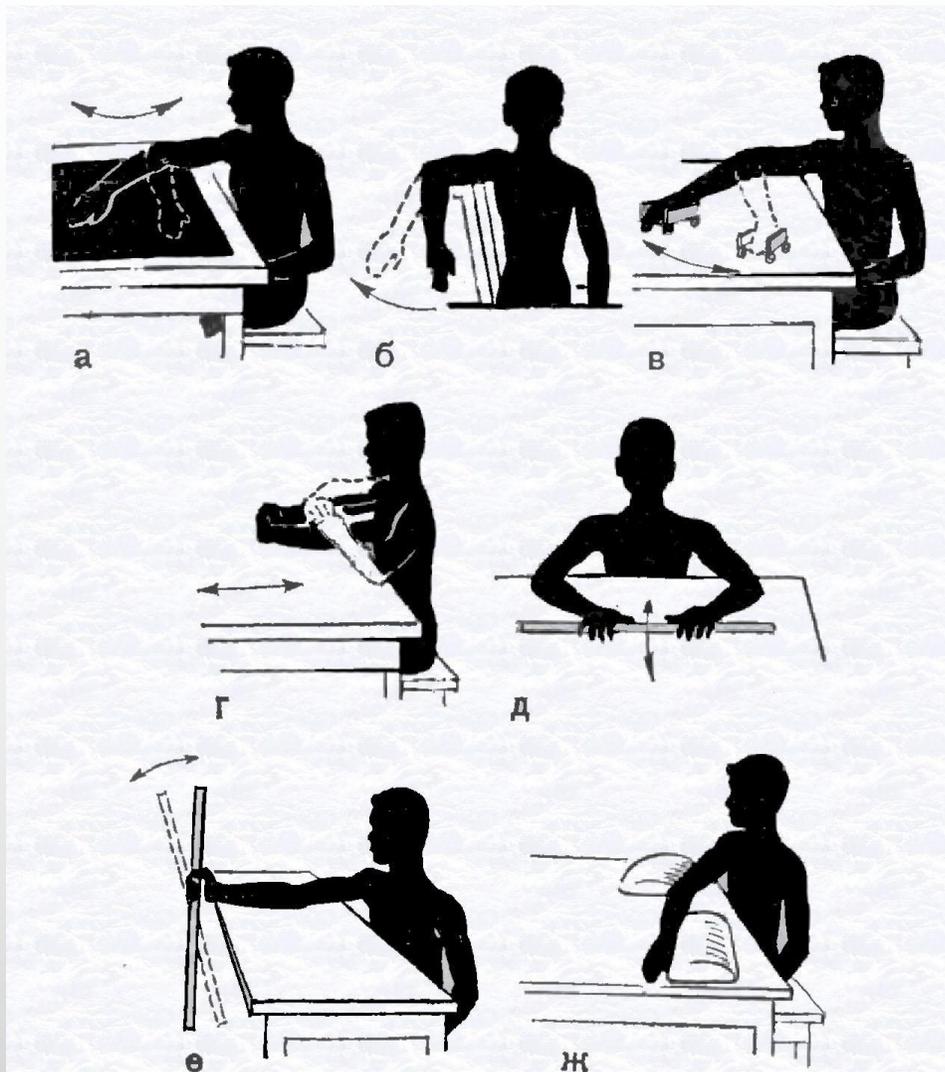


Рис. 1 Группа специальных упражнений при повреждении локтевого сустава и коррекция положением.
 Движение по полированной панели (а), покачивание в локтевом суставе (б); движение с использованием роликовой тележки (в); сгибание в локтевом суставе с поддержкой здоровой рукой (г); перекачивание палки (д); покачивание палки (е); укладка руки между двумя мешками с песком (ж).

ПЕРЕЛОМЫ ПРОКСИМАЛЬНОГО КОНЦА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ

ВКОЛОЧЕННЫЕ И АБДУКЦИОННЫЕ ПЕРЕЛОМЫ ПЛЕЧА

- ЛФК НАЗНАЧАЕТСЯ НА 2-3 ДЕНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- НА ВТОРОЙ НЕДЕЛЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ВЫНИМАТЬ РУКУ ИЗ ПОВЯЗКИ, ОПУСКАТЬ ЕЕ С НАКЛОНОМ ТУЛОВИЩА В ПОВРЕЖДЕННУЮ СТОРОНУ - ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ, УМЕНЬШЕНИЯ БОЛЕВОГО СИМПТОМА
- ОРУ
- ДУ
- СПЕЦИАЛЬНЫЕ (МАХИ РАССЛАБЛЕННОЙ РУКОЙ, СГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ, СГИБАНИЕ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ, ПОДНИМАНИЕ НАДПЛЕЧИЙ)

- С 10-15 ДНЯ ВЕРХНЮЮ КОНЕЧНОСТЬ АКТИВИЗИРУЮТ, В НАКЛОНЕ ТУЛОВИЩА МАХИ ДОВОДЯТ ДО ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УРОВНЯ
- ПРОТИВОПОКАЗАНЫ УПРАЖНЕНИЯ СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА
- ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЮТ АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЯ
- ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ

ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОЛНЫМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ ФУНКЦИИ
- НАЗНАЧАЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ, ОТЯГОЩЕНИЕМ, УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ

АДДУКЦИОННЫЕ ПЕРЕЛОМЫ ПЛЕЧА

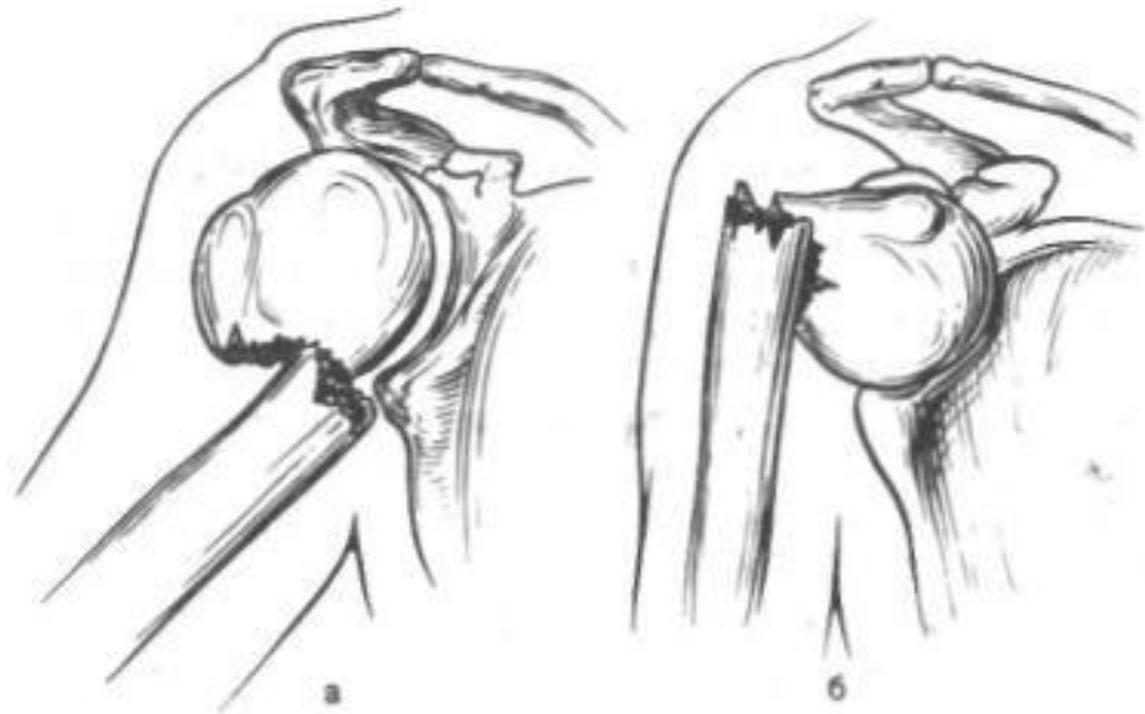


Рис. 4.7. Переломы хирургической шейки плеча.

а — абдукционный; б — аддукционный.



РУКА НА ОТВОДЯЩЕЙ ШИНЕ

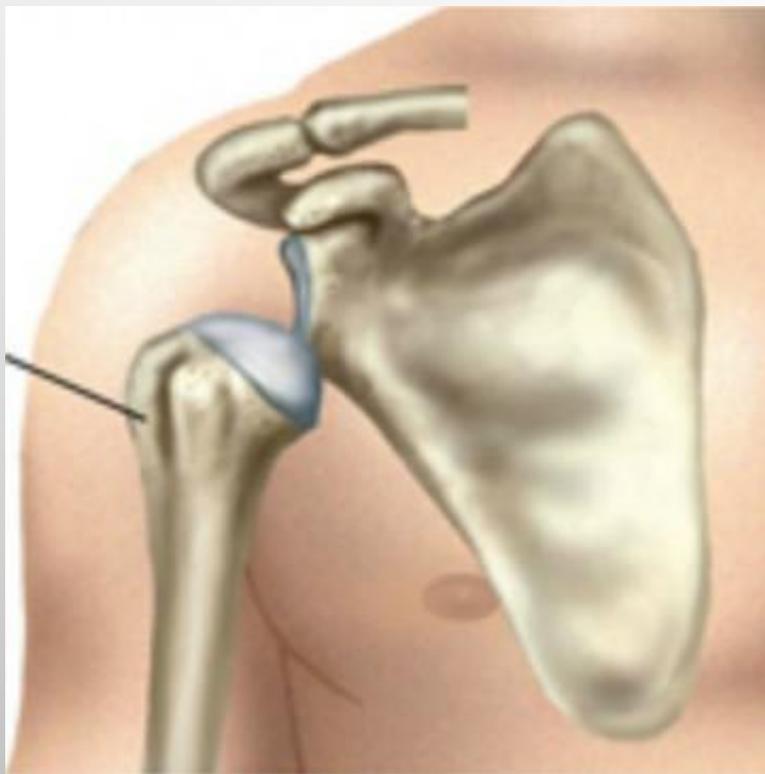
I ПЕРИОД – 4-6 НЕДЕЛЬ

- ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЭКСКУРСИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ НАЗНАЧАЮТСЯ СТАТИЧЕСКИЕ И ДИНАМИЧЕСКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, НАКЛОНЫ, ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА, АКТИВНЫЕ У. ЗДОРОВОЙ КОНЕЧНОСТЬЮ
- АКТИВНЫЕ У. ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ, ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА
- ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ НАПРЯЖЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ
- ИДЕОМОТОРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- НАЗНАЧАЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ КАК И ПРИ АБДУКЦИОННЫХ ПЕРЕЛОМАХ

ВЫВИХИ ГОЛОВКИ ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ





ИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- ДЛИТСЯ 3-4 НЕДЕЛИ
- ЛГ НАЗНАЧАЕТСЯ НА 2 ДЕНЬ ПОСЛЕ ВПРАВЛЕНИЯ

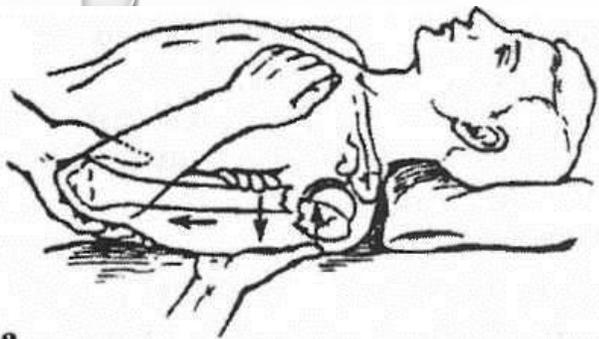
ОСОБЕННОСТИ ЛГ

- АКТИВНЫЕ У. ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ
- У. ДЛЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА
- ИДЕОМОТОРНЫЕ
- ИЗОМЕТРИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ КИСТИ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ, ПЛЕЧА

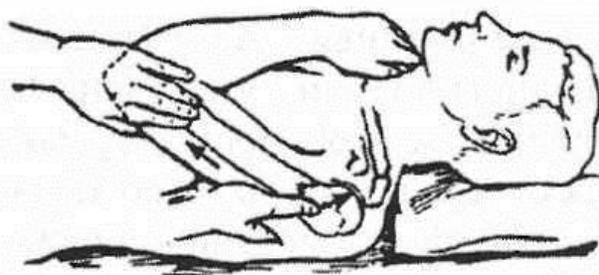
ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРЕВОДОМ НА КОСЫНОЧНУЮ ПОВЯЗКУ
- НАЗНАЧАЮТСЯ У. ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА
- 10-14 ДНЕЙ ОГРАНИЧЕНЫ МАХИ – ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕРАСТЯЖЕНИЯ КАПСУЛЫ СУСТАВА
- УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В КОСЫНОЧНОЙ ПОВЯЗКЕ:
- СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ И ЛОКТЕВОМ СУСТАВАХ
- РУКИ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ
- ИЗОМЕТРИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧА

- ЧЕРЕЗ 10-14 ДНЕЙ КОСЫНКУ НА ЗАНЯТИЯХ СНИМАЮТ
- НАЗНАЧАЮТ ПОПЕРЕМЕННЫЙ И ОДНОВРЕМЕННЫЙ ПОДЪЕМ ПЛЕЧ
- РУКИ ВВЕРХ, В СТОРОНУ В КОРОТКОМ РЫЧАГЕ
- ЗАВЕДЕНИЕ ЗА СПИНУ
- ДЛЯ ЛУЧШЕГО РАССЛАБЛЕНИЯ СЛЕГКА НАКЛОНИТЬ ТУЛОВИЩЕ В СТОРОНУ ПОВРЕЖДЕННОЙ РУКИ



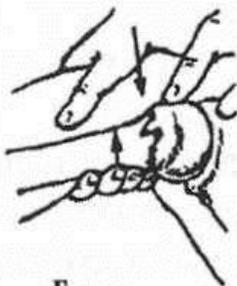
а



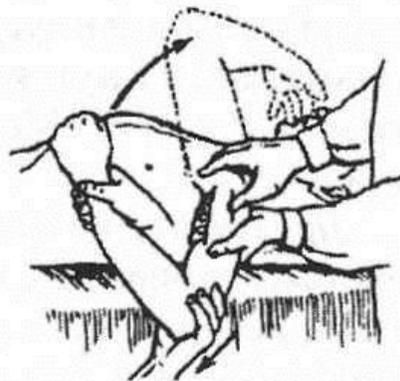
б



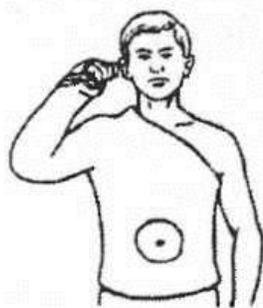
в



г



д



е



ж



2-я неделя



3-я неделя



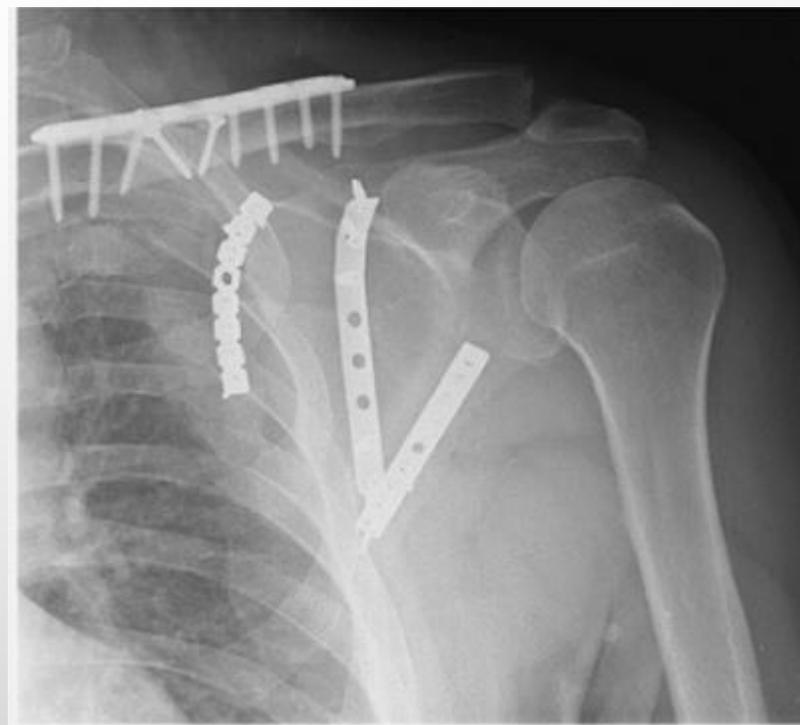
4-я неделя

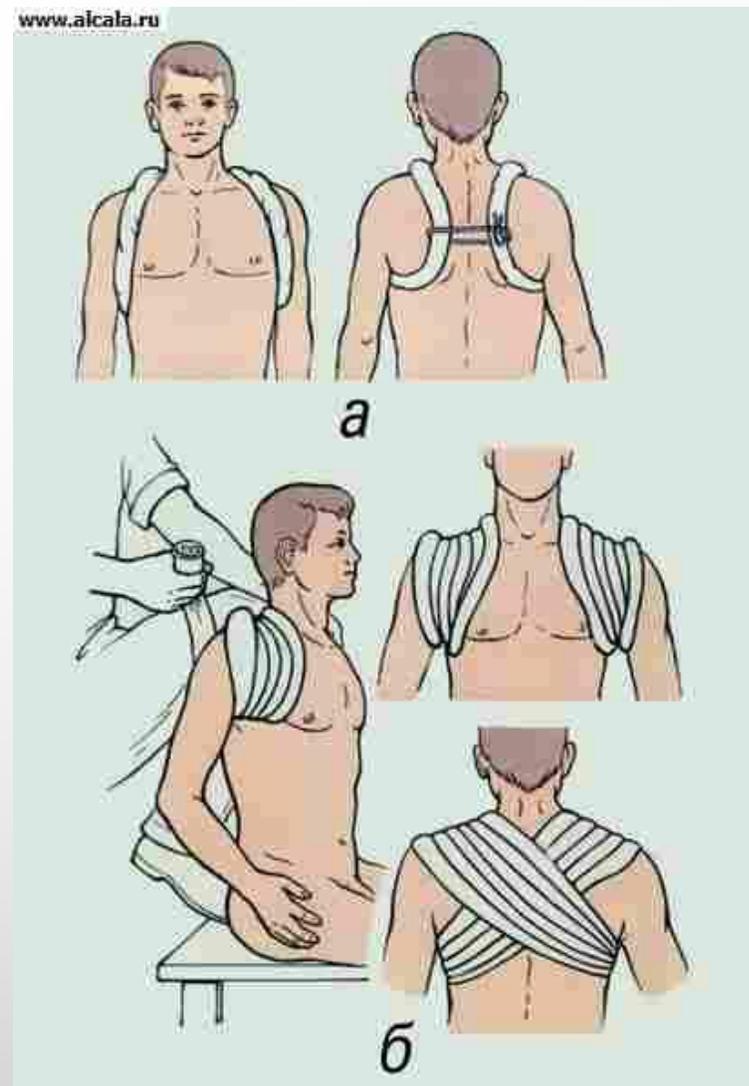


5-я неделя



ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦЫ





- I ПЕРИОД 3-4 НЕДЕЛИ
- ЛФК НАЗНАЧАЕТСЯ НА 2-3 ДЕНЬ ПОСЛЕ РЕПОЗИЦИИ И НАЛОЖЕНИЯ ФИКСИРУЮЩЕЙ ПОВЯЗКИ

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

- ОРУ
- ДУ
- АКТИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦАМИ
- ДВИЖЕНИЯ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ И ЛОКТЕВОМ СУСТАВАХ
- НА 4-5 ДЕНЬ ИЗОМЕТРИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПО 2-3 СЕК
- ТЕМП СРЕДНИЙ, КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ 8-10, 3-4 РАЗА В ДЕНЬ

ПОСТИММОБИЛИЗАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

- НАЗНАЧАЮТСЯ МАХИ ВЫШЕ УРОВНЯ ГОРИЗОНТАЛИ
- УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ (ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ПАЛКА, МЯЧ)
- У. НА СНАРЯДАХ (ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СТЕНКА)
- У. С ДОЗИРОВАННЫМ СОПРОТИВЛЕНИЕМ
- У С МАЛЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ
- ТРЕНИРОВКА БЫТОВЫХ НАВЫКОВ (СТЕНДЫ)

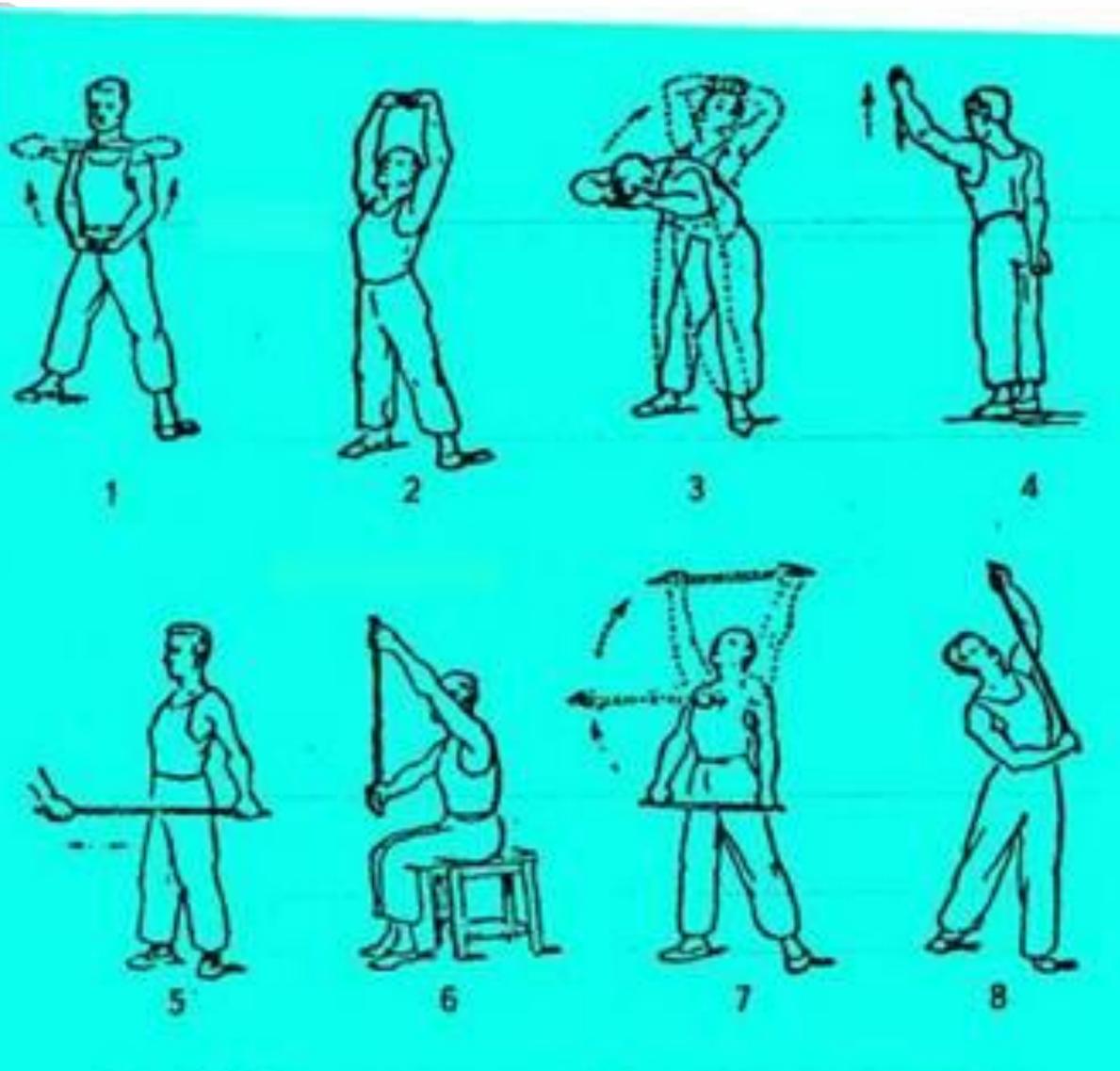


Рис. 19. Варианты упражнений для плечевого сустава:
1, 2 — с помощью здоровой руки; 3 — с помощью туловища;
4 — упражнения у стены; 5—8 — упражнения с палкой