



Regionaalhaigla

Боль в плече – как помочь себе самостоятельно



Большинство проблем с плечами обусловлено повреждением окружающих сустав сухожилий, связок и слизистой сумки. Повреждение может вызвать острое или хроническое воспаление сухожилий, также может возникнуть разрыв сухожилия.

Возможные причины повреждения мягких тканей:

- перегрузка мышц при часто и с усилием производимых однообразных движениях (например, плавание, поднятие тяжестей выше плечевого пояса, использование компьютерной мыши, игра в волейбол, мытье окон и т.п.);
- травма.

Боль в плечах отмечается примерно у 10% людей в возрасте после 40 лет.

При умеренной боли в плечах и боли в некоторых суставах попробуйте помочь себе сами:

- используйте щадящие рабочие положения, избегайте действий, которые могут вызвать боль, например поднятие тяжестей выше плечевого пояса;
- делайте гимнастические упражнения;
- в случае травмы и при возникновении острой боли можно приложить к плечу охлаждающий пакет на 10–15 мин, чтобы облегчить боль;
- при длительной боли может помочь прикладывание к плечу согревающего пакета на 10–15 минут или нанесение на кожу согревающей мази;
- при необходимости применяйте обезболивающие: ибупрофен или парацетамол.

Обратитесь к врачу:

- в случае свежей травмы,
- в случае очень сильной боли,
- если приведенные выше рекомендации по самопомощи не приносят облегчения.

Упражнения

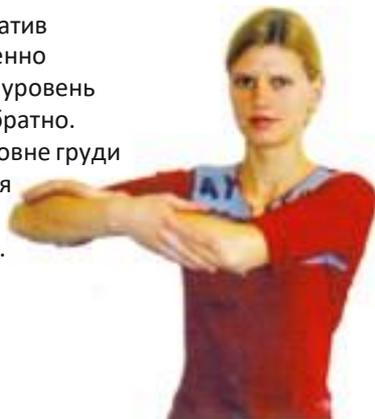
Регулярная гимнастика укрепляет окружающие сустав мышцы, растягивает сухожильные связки и помогает как предотвращать, так лечить боль в плечах. Гимнастика восстанавливает работоспособность плечевого сустава. Делайте гимнастические упражнения каждый день. **Начинайте с разогревающих и расслабляющих упражнений, после чего продолжайте упражнения на движение и растяжку плечевого сустава. Повторите каждое упражнение по 10 раз, после чего расслабьте руки и плечи. При наличии боли делайте упражнения до границы боли.**

В качестве согревающих упражнений поднимайте и опускайте плечи. Делайте круговые движения плечами назад и вперед.



В качестве расслабляющих упражнений опустите руку, чтобы она расслабленно свисала, и раскачивайте рукой вперед-назад, влево и вправо.

Держите руку, обхватив предплечье. Медленно поднимите руку на уровень груди и опустите обратно. Держите руку на уровне груди и делайте движения влево и вправо, круговые движения.



Держите гимнастическую палку, широко расставив руки. Делайте движения палкой в стороны и вниз.



Держитесь вытянутыми руками за конец гимнастической палки, уперев ее другим концом в землю. Сгибайте и выпрямляйте локтевые суставы, делайте круговые движения.



Вращайте вокруг себя мяч, перекладывая его из одной руки в другую.



Держитесь за гимнастическую палку одной рукой. Сгибайте и выпрямляйте локтевой сустав, делайте рукой круговые движения. Повторите упражнение другой рукой.



Держите гимнастическую палку за спиной. Делайте движения палкой вверх и вниз.



Лягте на спину. Выпрямите руки над головой, сцепив пальцы в замок.



Лягте на спину. Делайте скользящие движения вверх и вниз разведенными в стороны прямыми руками. Такое упражнение можно делать также и сидя или стоя возле стены.



Держите руки прижатыми к бокам выше локтя, локтевые суставы согнуты под прямым углом. Разводите руки в стороны и возвращайте в исходное положение.



Лягте на спину. Обхватив руки за предплечья, делайте ими круговые движения.

Использованная литература:

www.arc.org.uk

www.thestretchhinghandbook.com

www.apta.org

Фото Лаури Лаэв

текст др Пийа Тувик,

упражнения Мерле Меримаа, Катрин Кыре

Rõhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19, Tallinn

www.regionaalhaigla.ee

info@regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов согласована с центром
восстановительного лечения (2023)