

Своими силами



упражнения
для плечевого
пояса и шеи



Таллиннское ревматологическое объединение

Молодость дана каждому человеку один раз, но он сам выбирает время для этого.

Своими силами

это набор упражнений для ревматологических больных.

Упражнения также подходят для предотвращения возможных проблем и просто для поддержания хорошего самочувствия.

Своими силами

СОСТОИТ ИЗ ПЯТИ БРОШЮР:

- БРОШЮРА 1** Упражнения для малых суставов
- БРОШЮРА 2** Упражнения для плечевого пояса и шеи
- БРОШЮРА 3** Упражнения для плечевых суставов и рук
- БРОШЮРА 4** Упражнения для спины
- БРОШЮРА 5** Упражнения для нижних конечностей

УПРАЖНЕНИЯ СОСТАВИЛИ:

физиотерапевт Ида-Таллиннской

центральной больницы

специалист по лечебной

физкультуре

Редактор

Снимки

Оформитель

ИВИ АБРАМ

МАЙРЕ АНСААР

МАЙРЕ-ЛИЙЗ ХЯЭЛЬ

ТООМАС ТУУЛЬ

МАРЕК АЛЛВЕЭ

НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ!

ДЕЛАЯ УПРАЖНЕНИЯ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, ЧТО:

- ✓ Упражнения для шеи следует выполнять у зеркала!
- ✓ Каждое упражнение следует повторять 7 раз!
- ✓ Плечевой пояс должен быть свободен!
- ✓ Спина должна быть прямой, а угол в сидячем положении составлять 90-100°!
- ✓ После каждого упражнения следует обязательно расслабиться!
- ✓ Перед серией упражнений следует 10 раз поднять плечи!

ЗАБОТА О ШЕЕ – ЭТО СОХРАНЕНИЕ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ!

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ХОДЬБЕ!

ХОДЬБА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ВСЕХ, НО, В ОСОБЕННОСТИ, ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ!

Ходьба

- ✓ это тренировка на выносливость,
- ✓ повышает плотность костей, что особенно важно для больных, принимающих глюкокортикоиды,
- ✓ укрепляет мышцы и позволяет сохранить подвижность суставов; в свою очередь, укрепление окружающих мышцы и суставы тканей защищает суставы,
- ✓ помогает снижать вес, благодаря чему уменьшается нагрузка на суставы,
- ✓ улучшает качество сна и настроение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ШЕИ

1.



**В положении сидя, взгляд направлен прямо вперед,
плечи расслаблены, двигаются только глаза,
посмотрите направо,
посмотрите прямо,
посмотрите налево,
посмотрите прямо.**

2.



**В положении сидя, взгляд направлен прямо, плечи
расслаблены, двигаются только глаза,
посмотрите вверх,
посмотрите прямо,
посмотрите вниз,
посмотрите прямо.**

3.



В положении сидя, руки опущены, плечи расслаблены,
поместите мячик под подбородок,
сожмите мячик,
расслабьтесь.

4.



В положении сидя, руки на коленях,
поверните голову вправо (подбородок находится над плечом),
поверните голову прямо,
повторите для левой стороны.

5

5.



**В положении сидя, руки на коленях, взгляд направлен вперед,
наклоните голову вправо,
распрямите шею,
повторите упражнение для
левой стороны.**



6.



**В положении сидя, руки на коленях, подбородок слегка
опущен,
«нарисуйте» подбородком дугу слева направо
и справа налево,
посмотрев через плечо.**

**В положении стоя,
обопритесь одной рукой
о стол или спинку стула,
вторая рука опущена,
качайте свободной рукой
вперед – назад
как маятником,
распрямитесь,
повторите упражнение для
второй руки.**

7.



8.



**В положении стоя, обопритесь одной рукой о стол или
спинку стула, вторая рука опущена,
качайте свободной рукой вбок
как маятником,
распрямитесь,
повторите упражнение для второй руки.**

7

9.



В положении стоя, обопритесь одной рукой о стол или спинку стула, вторая рука опущена, выполняйте свободной рукой кругообразные движения в одном направлении, затем в противоположном направлении, распрямитесь, повторите упражнение для второй руки.

10.



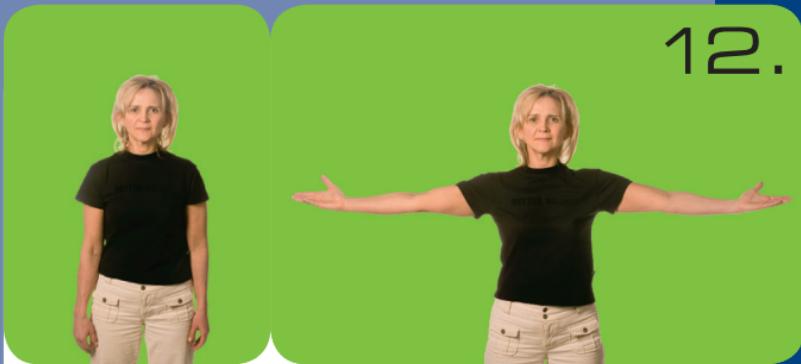
В положении стоя, ноги врозь, лицом к стене, на расстоянии длины предплечья от стены, перебираите пальцами по стене до выпрямления руки, опустите руку, повторите упражнение для второй руки.

11.



В положении стоя, боком к стене, на расстоянии длины предплечья от стены,
перебираите пальцами по стене до выпрямления руки,
опустите руку,
повторите упражнение для второй руки.

12.



Ноги врозь, руки опущены,
поднимите руки в стороны, ладонями вверх,
медленно опустите руки.

13.



Ноги врозь, руки опущены,
поднимите прямые руки в стороны на высоту плеч,
согните в локте и распрямите правую руку,
согните в локте и распрямите левую руку,
опустите руки.

14.



В положении сидя или стоя,
поднимите руки вперед на высоту плеч,
ладонями вниз, поверните ладони
вверх,
подведите кончики пальцев к плечам,
распрямите руки, заведите руки за
спину,
сомкните ладони.



15.



**В положении сидя или стоя,
кончики пальцев**
на плечах,
описывайте локтями круги (вперед,
наверх, назад, вниз),
повторите движение в обратном
направлении.



16.



В положении сидя, спина прямая,

коснитесь руками колен,
коснитесь руками живота,
коснитесь руками плеч,
коснитесь руками затылка,
распрямите руки вверх и
повторите
движения в обратном
порядке.

17.



В положении сидя, руки опущены,
ладони направлены вперед, большие пальцы направлены назад,
поднесите руки к коленям,
распрямите шею и вытяните плечи, вытяните руки вперед вниз
(не сутультесь),
расслабьтесь.

18.



В положении сидя, руки опущены,
поверните ладони назад,
руки двигаются мимо ягодиц,
распрямите шею и вытяните плечи, вытяните руки назад вниз,
расслабьтесь.

19.



В положении сидя, стопы прочно стоят на полу, руки опущены,
поднимите руки в стороны,
согните руки в локтях,
сведите лопатки,
расслабьтесь.

20.



В положении стоя, легкий наклон вперед, руки опущены,
руки качаются вперед-назад,
распрямитесь,
руки качаются в стороны.

Впервые брошюра Таллиннского ревматологического объединения «Своими силами, брошюра 2, упражнения для плечевого пояса и шеи» была издана в 2007 году

ХОДИТЕ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО ПОЛЧАСА-ЧАСУ ЗА ОДИН РАЗ.

Не забывайте об осанке:

- ✓ спина прямая, походка динамичная, пружинистая, руки подвижные!
- ✓ После ходьбы **РАСТЯГИВАЙТЕ** все напряженные мышцы. Если не забывать о растяжке, то мышцы будут быстрее восстанавливаться, и не будут болеть.

РАСТЯЖКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОДЬБОЙ

Источник: Kävelyn vuosi 1999.
Suomen Reumaliitto



Боковые мышцы



Мышцы голени
и портняжные
мышцы



Задние мышцы
бедра



Передние мышцы
бедра



Мышцы груди



Таллиннское ревматологическое объединение

TALLINN RHEUMATISM SOCIETY

Эстонский ревматический союз включает 13 организаций по всей Эстонии, представляющих интересы пациентов с костными болезнями и болезнями суставов:

Таллиннское ревматологическое объединение

Пярнуское уездное объединение Эстонского ревматического союза

Ярваское ревматологическое общество

Колхилаское ревматологическое общество

Йыгеваское уездное ревматологическое общество

и общество больных с радикулитом

Пылваский уездный ревматологический союз

Общество несовершеннолетних и молодых ревматологических больных

Тартуское ревматологическое общество

Сааремааское ревматологическое общество

Валгаский уездный ревматологический союз

Вильяндиский уездный ревматологический союз

Эстонский молодежный ревматологический союз

Эстонский союз больных остеопорозом

Эстонский ревматический союз был основан в 1991 году в Таллине.

Брошюра выпущена

в рамках совместного проекта Отдела здоровья населения Министерства социальных дел Эстонской Республики, Эстонского ревматического союза и Эстонского общества ревматологии при поддержке Министерства социальных дел Эстонской Республики и Социального фонда Европейского Союза



EESTI REUMALIIUT
Estonian Rheumatism Association

 **sotsiaal**
ministeerium


Europa Liit
Europa Sotsiaalfond


Eesti tuleviku heaks