



sotsiaal
ministeerium



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Своими силами



упражнения для плечевых суставов и рук



Таллинское ревматологическое объединение

2010

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:

- ✓ При выполнении упражнений следует держать спину прямой!
- ✓ Упражнения следует выполнять в медленном ритме!
- ✓ Если для выполнения упражнения нужно использовать какое-либо вспомогательное средство, сначала выполните упражнение без него!
- ✓ Результат закрепится, если Вы будете выполнять упражнения каждый день!

ЕСЛИ ВАШИ СУСТАВЫ НЕДОСТАТОЧНО ГИБКИЕ, ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ 20-30 РАЗ ПОДРЯД НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ (ДО МОМЕНТА ПОЯВЛЕНИЯ БОЛИ)!

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ХОДЬБЕ!

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

- ✓ Тренировать мышцы ног помогает ходьба по ровной или неровной поверхности, а также ходьба по лестнице и приседания!
- ✓ Не забывайте тренировать глубокие мышцы спины!
- ✓ Игры с мячом особенно полезны в случае заболеваний суставов верхних конечностей!
- ✓ Летний сезон начинайте с аккуратного закаливания и закаляйтесь на протяжении всего года!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ И РУК

1.

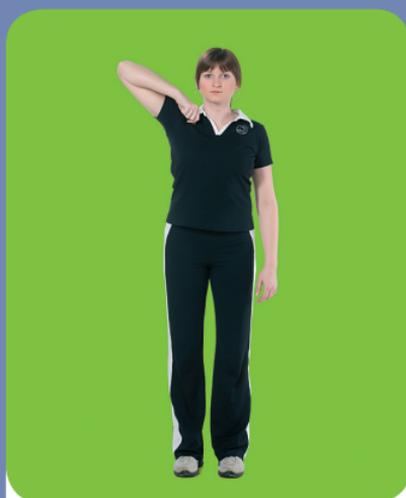


Положите ладони на плечи, поднимите локти на уровень плеч, наклонив голову назад (не запрокидывайте!), медленно сведите локти за спиной, одновременно сделав глубокий вдох, примите исходное положение, выдохните.

Продолжительность упражнения 5-6 секунд, сделайте 3-4 повтора.



Положите ладони на плечи, медленно заведите одну руку за спину, затем опустите, расслабьтесь (при заведении руки вдохните, при опускании – выдохните). Повторите упражнение 2-3 раза одной рукой, повторите столько же раз второй рукой. Сделайте 3-4 повтора.



В положении стоя, ноги на ширине плеч, согнув правую руку в локте, поднимите ее на уровень груди и выше, опустите; повторите упражнение для второй руки; затем поднимите оба локтя сразу (при подъеме руки вдохните, при опускании – выдохните). Сделайте 6 повторов.

4.



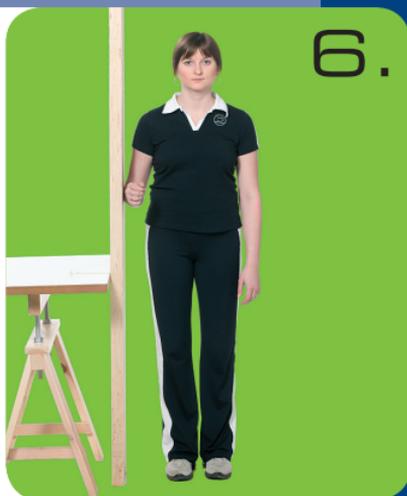
В положении стоя или сидя, потяните правую руку через левое плечо, подталкивая левой рукой за локоть, удерживайте растяжку 30-50 секунд, повторите упражнение для левой руки. Сделайте 3 повтора.

5.



В положении стоя или сидя, плечи прижаты к телу, руки согнуты в локтях на 90°, разведите предплечья в стороны. Сделайте 8 повторов. С ленточным эспандером в руках разведите предплечья в стороны. Сделайте 8 повторов.

В положении стоя, плечо прижато к телу, рука согнута в локте на 90°, тыльная сторона руки прижата к стене, прижмите тыльную сторону предплечья к стене, удерживайте положение 5 секунд. Сделайте 7 повторов, затем повторите упражнение для второй руки.



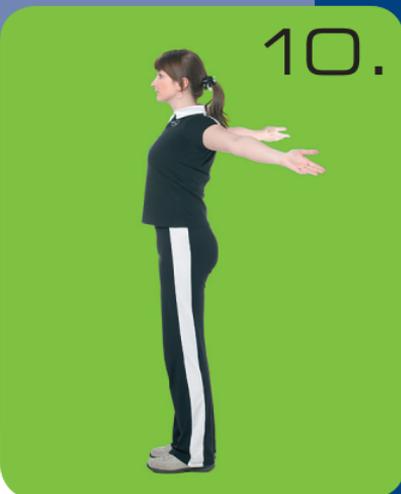
В положении стоя обопритесь ладонью о стол, в другой руке удерживая 1-2 кг гантель, рука свободно висит, поднимайте нагруженную согнутую руку за спину и сводите лопатки. Сделайте 10-15 повторов. В прямой руке поднимите гантель назад вверх, верните руку вниз. Сделайте 10-15 повторов. Совместите упражнения. Сделайте 10-15 повторов.



В положении стоя у стола, предплечья опираются о доску или подушку для упражнений на равновесие, наклоняйте доску или подушку во всех возможных направлениях. Выполняйте упражнение в течение 2-3 минут.



В положении стоя, согнутые в локтях руки на доске или подушке для упражнений на равновесие, выпрямите правую руку вперед, верните в исходную позицию, выпрямите левую руку вперед, удерживайте равновесие!!! Если упражнение дается хорошо, выпрямите также противоположную ногу. Сделайте 6-8 повторов.



В положении стоя, поднимите руки на высоту плеч, грудь вперед, руки назад, пока не почувствуете растяжение в мышцах груди, удерживайте положение около 20 секунд. Сделайте 3 повтора.

В положении стоя, заведите прямую руку за спину и вытяните ее в направлении противоположной ягодицы, удерживайте положение около 30 секунд. Сделайте 3 повтора.



12.



В положении лежа на спине, колени согнуты, руки вдоль тела ладонями вниз, отведите руки в стороны, поверните ладони вверх, поверните ладони вниз, верните руки в исходное положение. Сделайте 5-6 повторов.

13.



В положении лежа на спине, руки согнуты в локтях на высоте плеч, распрямите руки к потолку. Сделайте 5-6 повторов.

14.



В положении лежа на спине, руки согнуты в локтях на высоте плеч, сведите локти вместе, поднимите локти на высоту лица, верните руки в исходное положение. Сделайте 5-6 повторов.



15.



В положении лежа на спине, руки опущены, поднимите правую руку вертикально, распрямите, согните руку и положите под голову, распрямите руку вверх, опустите прямую руку, повторите упражнение для второй руки. Сделайте 6-8 повторов.

16.



В положении лежа на спине, руки опущены, заведите руки за голову, распрямите, согните в локтях и положите под голову, сведите локти вместе и повторите все движения в обратном порядке. Сделайте 6-8 повторов.

17.



В положении лежа на животе, прямые руки разведены в стороны на уровне плеч, поднимите обе руки, большими пальцами вверх. Сделайте 6-8 повторов. Поднимите обе руки, мизинцами вверх. Сделайте 6-8 повторов.

18.



В положении лежа на спине, руки опущены, ладонями вверх, поднимите плечи к ушам, опустите плечи, потянитесь плечами вниз, расслабьтесь. Сделайте 3-4 повтора.



19.



В положении стоя, руки опущены, ладонями вперед, поднимите плечи к ушам, вдохните (через нос), медленно опустите плечи и потянитесь, выдохните (через рот), расслабьтесь. Сделайте 5-6 повторов.

20.



В положении сидя или стоя, мяч на столе, рука согнута в локте на 90° , прижмите мяч к столу 6-8 раз, столько же раз прижмите мяч к боку.

Впервые брошюра Таллиннского ревматологического объединения «Своими силами, брошюра 3, упражнения для плечевых суставов и рук» была издана в 2008 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 Таллинне.

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 REUMALIIT

Estonian Rheumatism Association

