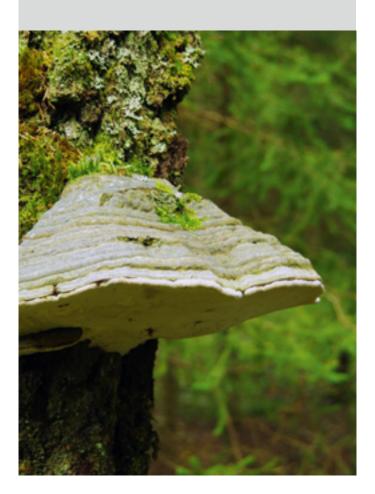
Regionaalhaigla

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.



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











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. 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.



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

Põhja-Eesti Regionaalhaigla J. Sütiste tee 19, Tallinn www.regionaalhaigla.ee info@regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов согласована с центром восстановительного лечения (2023)