

ПЕРЕЛОМ ПРОКСИМАЛЬНОГО ОТДЕЛА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ

АМБУЛАТОРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Консервативное лечение

Повязка

- Постоянно используйте повязку в первые 2 недели после перелома, если врач не сказал иначе. Повязку можно снимать только на время душа, одевания и выполнения упражнений.
- Рука в повязке держать согнутой в локте под прямым углом, запястье на одном уровне с локтем или чуть выше.



Гигиена

- Во время душа наклонитесь вперед и дайте руке пассивно повиснуть, чтобы помыть область подмышек.
- Одеваясь, начинайте с больной руки. Раздеваясь, начинайте со здоровой руки. Выбирайте одежду с застежками на липучках, молнии или пуговицах.
- Вы можете сгибать и выпрямлять локоть, свободно работать кистью и пальцами, держа руку прижатой к туловищу.
- Не опирайтесь на руку, не подтягивайте себя, не делайте резких движений, не бросайте предметы, не заводите руку за спину.

Сон

На время сна используйте повязку, под локоть положите подушку, чтобы рука была на одной высоте с телом. Попробуйте спать в полусидячем положении в кресле или в подушках.

Ложитесь и вставайте с постели через здоровую сторону, дополнительно поддерживая травмированную руку здоровой рукой.

ПЕРЕЛОМЫ ПРОКСИМАЛЬНОГО ОТДЕЛА ПЛЕЧЕВОЙ КОСТИ

Общие рекомендации по подвижности

- **Сохраняйте общую физическую активность: гуляйте, ходите по лестнице, делайте упражнения ногами.**
- **Тренируйте не вовлеченные суставы и части тела, чтобы предотвратить потерю силы и подвижности.**
- **Залог успешной реабилитации - индивидуально подобранные упражнения и наблюдение физиотерапевтом. За назначением обратитесь к травматологу, семейному врачу или к врачу восстановительного лечения.**

Упражнения

Упражнения выполняйте исходя из самочувствия

- **Упражнения можно начинать аккуратно делать через 7 дней после травмы, если врач не сказал иначе.**
- **Для уменьшения отека и боли можно прикладывать холод на 5-10 минут, а также перед выполнением упражнений.**
- **Упражнения выполнять 4-5 раз в день.**

0-2 недели



©Physiotools

"Маятник"

Встань у опоры и наклонись вперед, дай руке свободно повиснуть. Раскачивай руку как маятник вперед-назад.

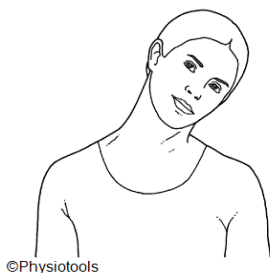
Повторы 20-30 раз



©The Saunders Group Inc.

И.п. сидя или стоя. Поднимай и опускай плечи.

Повторы: 10-15 раз



©Physiotools

Сидя. Наклони голову к одному плечу, пока не почувствуешь растяжение с противоположной стороны. Держи примерно 5 секунд. Повтори в другую сторону. Повторить 3 раза.



©Physiotools

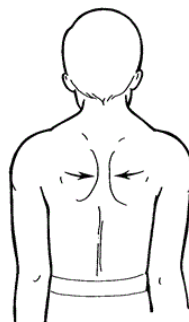
Сидя. Наклони голову вперед, пока не почувствуешь растяжение задних мышц шеи. Держи примерно секунд.

Повторить 3 раза.



©Physiotools

Сидя на стуле. Держись за стул, как показано. Отклони голову и корпус в сторону от зафиксированной руки. Держи 15 секунд.



И.п. сидя или стоя. Своди лопатки. Повторы: 10-15 раз

Повторить 3 раза.



©Physiotools

Стоя лицом к стене. Согни руку в локте под прямым углом и держи близко к телу. Дави кулаком в стену. Держи напряжение 3 секунды.



©Physiotools

Стоя спиной к стене. Согни руку в локте под прямым углом и держи близко к телу.

Дави локтем в стену. Держи напряжение 3 секунды



©Physiotools

Стоя боком к стене, держа руку близко к телу, рука согнута в локте под прямым углом. Дави предплечьем в стену. Держи напряжение 3 секунды.



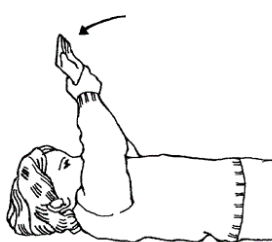
©Physiotools

Стоя в дверном проёме, рука согнута в локте под прямым углом, прижата к телу. Расположи кисть руки на стене.

Дави кистью руки в стену. Держи секунд. Расслабься.

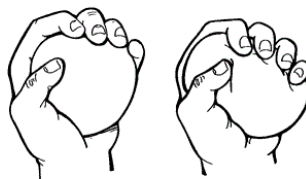
Повторить 8 раз.

Повторить 8 раз.



©Physiotools

Держите свою руку за запястье, как показано. Поднимите руку над головой, не выше 90*! Помогайте противоположной рукой. Повторы: 10-15 раз.



©The Saunders Group Inc.

Сжимать мячик. Повторы: 15-20 раз

АМБУЛАТОРНОЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Регистрация:

Для прохождения восстановительного
лечения по адресу Вестервалли 15:

35 72794 35 79099 35 70772 3572740

Для прохождения восстановительного
лечения по адресу Хайгла 5:

35 61784 35 61262 35 71884

Примечание:

Во время выполнения упражнений избегайте
возникновения сильной боли, по необходимости
уменьшите нагрузку.

Восстановление после травмы - процесс
индивидуальный и может по времени отличаться от
описанного в руководстве.

Руководство составлено физиотерапевтом Нарвской больницы Ниной Москальчук.

Использованные материалы:

Joyce CD, Seidl A, Boileau P. Concept of neutral rotation sling for non-operative treatment of proximal humerus fractures. Ann Joint 2021;6:17.
<https://www.physiotools.com/>