



Переломы проксимального отдела плечевой кости

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.

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 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 неделя



©Physiotoools

©Physiotoools

"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.

©The Saunders Group Inc.

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

Повторы: 10-15 раз



©Physiotoools

©Physiotoools

Сидя.

Наклони голову к одному плечу, пока не почувствуешь растяжение с противоположной стороны. Держи примерно секунд.



©Physiotoools

©Physiotoools

Сидя.

Наклони голову вперед, пока не почувствуешь растяжение задних мышц шеи. Держи примерно 5 секунд.

Повтори в другую
сторону.

Повторить 3 раза.

Повторить 3 раза.

Сидя на стуле.
Держись за стул, как
показано.



©Physiotools

©Physiotools

Отклони голову и
корпус в сторону от
зафиксированной
руки. Держи 15
секунд.



©The Saunders Group Inc.

©The Saunders Group
Inc.

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

Повторить 3 раза.

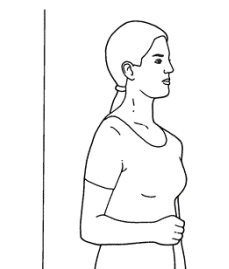
Стоя лицом к стене.
Согни руку в локте
под прямым углом и
держи близко к телу.



©Physiotools

©Physiotools

Дави кулаком в стену.
Держи напряжение 3
секунды.



©Physiotools

©Physiotools

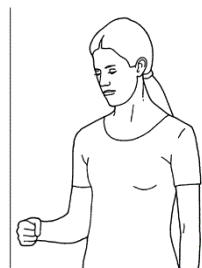
Стоя спиной к стене.
Согни руку в локте
под прямым углом и
держи близко к телу.

Дави локтем в стену.
Держи напряжение 3
секунды

Повторить 8 раз.

Повторить 8 раз.

Стоя боком к стене,
держа руку близко к
телу, рука согнута в
локте под прямым
углом.

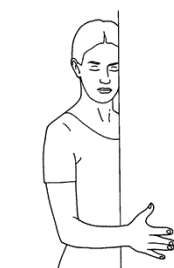


©Physiotools

©Physiotools

Дави предплечьем в
стену. Держи
напряжение 3
секунды.

Повторить 8 раз.



©Physiotools

©Physiotools

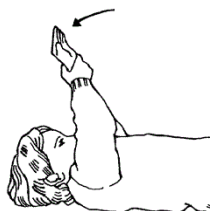
Стоя в дверном
проёме, рука согнута
в локте под прямым
углом, прижата к телу.
Расположи кисть руки
на стене.

Дави кистью руки в
стену. Держи
5 секунд. Расслабься.

Повторить 8 раз.

В положении лежа.

Держите свою руку за
запястье, как
показано.



©Physiotools

©Physiotools

Поднимите руку над
головой, не выше 90*!

Помогайте
противоположной
рукой.

Повторы: 10-15 раз.



©The Saunders Group Inc.

©The Saunders
Group Inc.

Сжимать
мячик.

Повторы: 15-20
раз

Примечание:

- Во время выполнения упражнений избегайте возникновения сильной боли, при 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/>