

## ПЕРЕЛОМЫ ЛОКТЕВОЙ И/ИЛИ ЛУЧЕВОЙ КОСТИ



Целью реабилитации является:

- достичь полного сгибания и разгибания локтевого сустава;
- способствовать увеличению силы и выносливости мышц без проявления боли;
- способствовать закреплению достигнутых результатов и адаптации пациента к выполнению прежних нагрузок исходя из его профессии и ежедневных нужд.

### КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Лечение перелома локтевой и/или лучевой кости многоплановое. Восстановительный период у каждого человека индивидуален и может длиться от пары недель до нескольких месяцев.

#### Общие рекомендации:



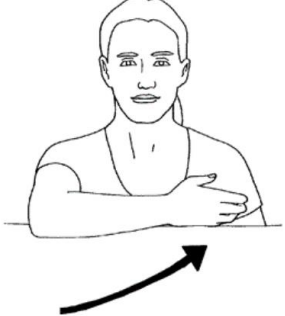
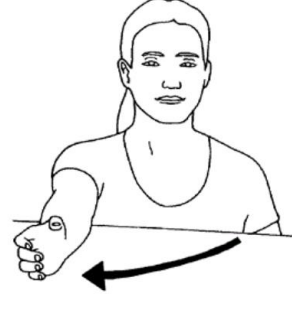
- В восстановительный период после травмы принимайте назначенные Вам лечащим врачом препараты. Следуйте общим рекомендациям своего лечащего врача.
- В первые 2 недели используйте повязку/фиксатор. Снимать повязку разрешается на время душа и выполнения упражнений.
- Старайтесь ограничить излишнюю нагрузку на локтевой сустав.
- Пока локтевой сустав зафиксирован, старайтесь активно работать пальцами, кистью, плечом. Это улучшит кровообращение и ускорит восстановительный процесс, что поможет избежать сильного дефицита подвижности сустава.
- Во время сна старайтесь принять удобную позу, чтобы травмированная рука была расслаблена. Под травмированный локтевой сустав положите свернутое полотенце/подушку, чтобы зафиксировать локтевой сустав и избежать неаккуратных и резких движений во сне. Не спите на травмированной руке.
- В душе старайтесь держать травмированную руку расслабленной.

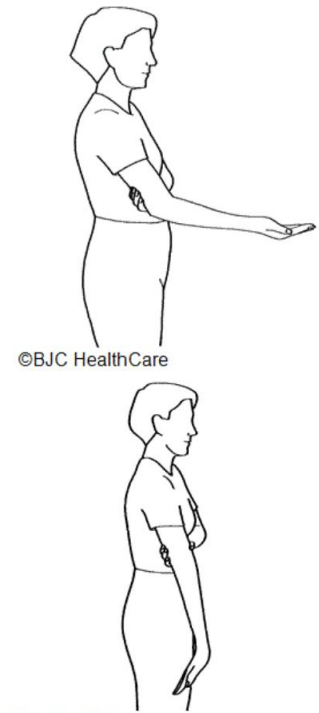
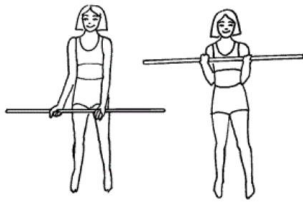
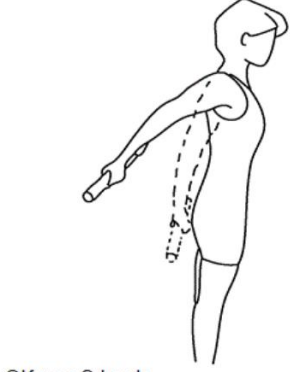

Помните, что залог успешной реабилитации – индивидуально подобранные упражнения и наблюдение у физиотерапевта. За назначением обратитесь к травматологу, семейному врачу или врачу восстановительного лечения.

### УПРАЖНЕНИЯ

Выполнение упражнений является одной из важнейших составляющих полной реабилитации. Данные упражнения можно начинать делать через неделю после полученной травмы, если лечащий врач не сказал иначе. Во время выполнения упражнений не должно присутствовать сильной боли. Если боль появляется, то уменьшите нагрузку или прекратите выполнение упражнений.

Выполнять упражнения следует аккуратно 2-3 раза в день.

 <p>©Physiotools</p>	<p>Лежа на спине, рука рядом с телом.</p> <p>Согните свой локоть и двигая руку мимо груди поднесите ее ко рту. Вернитесь в исходное положение.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Лежа на спине, локоть согнут.</p> <p>Выпрямите локоть и двигайте руку вниз в опоре. Согните руку снова.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Сидя, рука опирается на стол/диван.</p> <p>Согните локоть и поднесите свою руку к груди. Выпрямите руку.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Сидя, рука опирается на стол/диван.</p> <p>Выпрямите свой локоть и постарайтесь сделать это полностью. Вернитесь в исходное положение.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>

 <p>©BJC HealthCare</p> <p>©BJC HealthCare</p>	<p>Стоя, локоть согнут, ладонь направлена вверх.</p> <p>Удерживайте здоровой рукой поврежденную руку выше локтя. Удерживая ладонь направленной вперед, выпрямляйте локоть. Когда локоть выпрямлен, осторожно потяните запястье и пальцы назад (к себе) пока не почувствуете растяжку. Вернитесь в исходное положение.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Стоя, ноги на ширине плеч, в руки перед собой возьмите легкую палочку.</p> <p>Согните оба локтя и поднесите палочку с груди, зафиксируйтесь в этом положении на 3 секунды. Выпрямите локти и вернитесь в исходное положение.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>
 <p>©Karen Orlando</p>	<p>Стоя, ноги на ширине плеч, в руки за спиной возьмите легкую палочку.</p> <p>Не сгибая локти поднимите палочку вверх, зафиксируйтесь в этом положении на 3 секунды. Вернитесь с исходное положение.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Стоя, ноги на ширине плеч, руки на стене.</p> <p>Выполняйте отжимания в положении стоя. Удерживайте тело прямо. Старайтесь распределять нагрузку равномерно на обе руки.</p> <p>Повторить 10-15 раз.</p>

Руководство составлено физиотерапевтом Нарвской больницы Юлией Березиной.

Дата изготовления 06.2021

Утверждено руководством Нарвской больницы .....2021

Использованные материалы:

- Sato K, Murakami K, Mimata Y, Numata N, Shiraiski H, et al. Conservative treatment of distal ulna metaphyseal fractures associated with distal radius fractures in elderly people. Orthop Traumatol Surg Res, 2018 Nov, 104(7):1101-1105.
- <https://www.physiotools.com/>