

Протокол реабилитации после эндопротезирования плечевого сустава				
Фазы	Время после операции	Цели	Меры предосторожности	Варианты упражнений
Фаза 1	0-3 недели	<p>Защитить место операции</p> <p>Контроль боли и отека</p> <p>Поддержать объем движения в локте и кисти</p> <p>Увеличение пассивного объема движений</p> <p>Минимум мышечной ингибиции</p> <p>Образование пациента</p>	<p>Использовать sling с подушкой, для сохранения 30-45 градусов отведения</p> <p>Sling необходим в т.ч. ночью</p> <p>Исключить активные движения плеча</p> <p>Не заводить руку за спину</p> <p>Не выводить руку в край наружной ротации и отведения</p> <p>Не опираться на руку</p> <p>Не поднимать предметы этой рукой</p> <p>Лежа на спине класть под плечо подушку или полотенце</p>	<p>Криотерапия (лед) и компрессия</p> <p>Скольжение рукой по столу в сгибание плеча</p> <p>Скольжение рукой по столу в отведение плеча</p> <p>Маятник</p> <p>Наружная ротация до 30 градусов в плоскости лопатки</p> <p>Внутренняя ротация в плоскости лопатки</p> <p>Ретракция и протракция лопатки</p> <p>Активные движения кистью</p>
Фаза 2	4-6 недель	<p>Защитить место операции</p> <p>Контроль боли и отека</p> <p>Поддержать объем движения в локте и кисти</p> <p>Увеличение пассивного объема движений</p> <p>Инициация работы вращательной манжеты плеча</p> <p>Образование пациента</p>	<p>Постепенный отказ от slingа</p> <p>Sling необходим ночью</p> <p>Исключить чрезмерную наружную ротацию и отведение</p> <p>Не заводить руку за спину</p> <p>Не опираться на руку</p> <p>Не поднимать предметы тяжелее кофейной чашки</p> <p>Лежа на спине класть под плечо подушку или полотенце</p>	<p>Пассивные движения во всех направлениях кроме наружной ротации (она ограничивается до 30 градусов в плоскости лопатки), и отведения (до 90 градусов)</p> <p>Сгибание плеча с помощью трости, растяжка внешней ротации с помощью трости с опорой на стол</p> <p>Активное сгибание плеча лежа на спине</p> <p>Изометрическая внешняя ротация</p> <p>Сгибания локтя</p> <p>Горизонтальная тяга в наклоне без сопротивления и веса</p> <p>Лопаточные часы</p> <p>Растяжка горизонтального приведения лежа на спине</p>

Фаза 3	7-8 недель	Защитить место операции (особенно переднюю капсулу) Контроль боли и отека Улучшить пассивный и активный объем движения Работа над силой мышц плеча Возврат к повседневной активности	Отказ от слинга Не поднимать предметы тяжелее 5 кг	Мобилизации плеча во всех направлениях Скольжение по столу Подъем руки с помощью креплений на стене Подъем руки на спине с эластическим сопротивлением Изометрическая внутренняя ротация Наружная ротация лежа на боку Внутренняя и наружная ротация стоя Горизонтальная тяга в наклоне с сопротивлением Растяжка во внутреннюю ротацию с полотенцем за спиной Горизонтальное приведение лежа на спине Упражнения для бицепса и трицепса
Фаза 4	9-11 недель	Адекватная нагрузка на ткани Поддержание пассивного объема движений Улучшение силы и выносливости мышц плеча	Не поднимать предметы тяжелее 5 кг Избегать активностей с нагрузкой на переднюю часть капсулы плеча (наружная ротация с отведением более 80 градусов)	Мобилизации плеча во всех направлениях Подъем руки с помощью креплений на стене Подъем руки на спине с эластическим сопротивлением Упражнения для ротаторной манжеты плеча с сопротивлением Динамические обнимания Сгибание лежа на спине с сопротивлением Горизонтальная тяга Жим лежа на спине
Фаза 5	12-16 недель	Полный безболезненный объем движений Улучшение силы и выносливости мышц плеча Улучшения функции плеча	-	Упражнения предыдущих фаз с прогрессией нагрузки Отжимания от стены/с колен Упражнения на координацию и скорость При необходимости после консультации хирурга проведения тестирования для возврата к спортивным активностям