

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