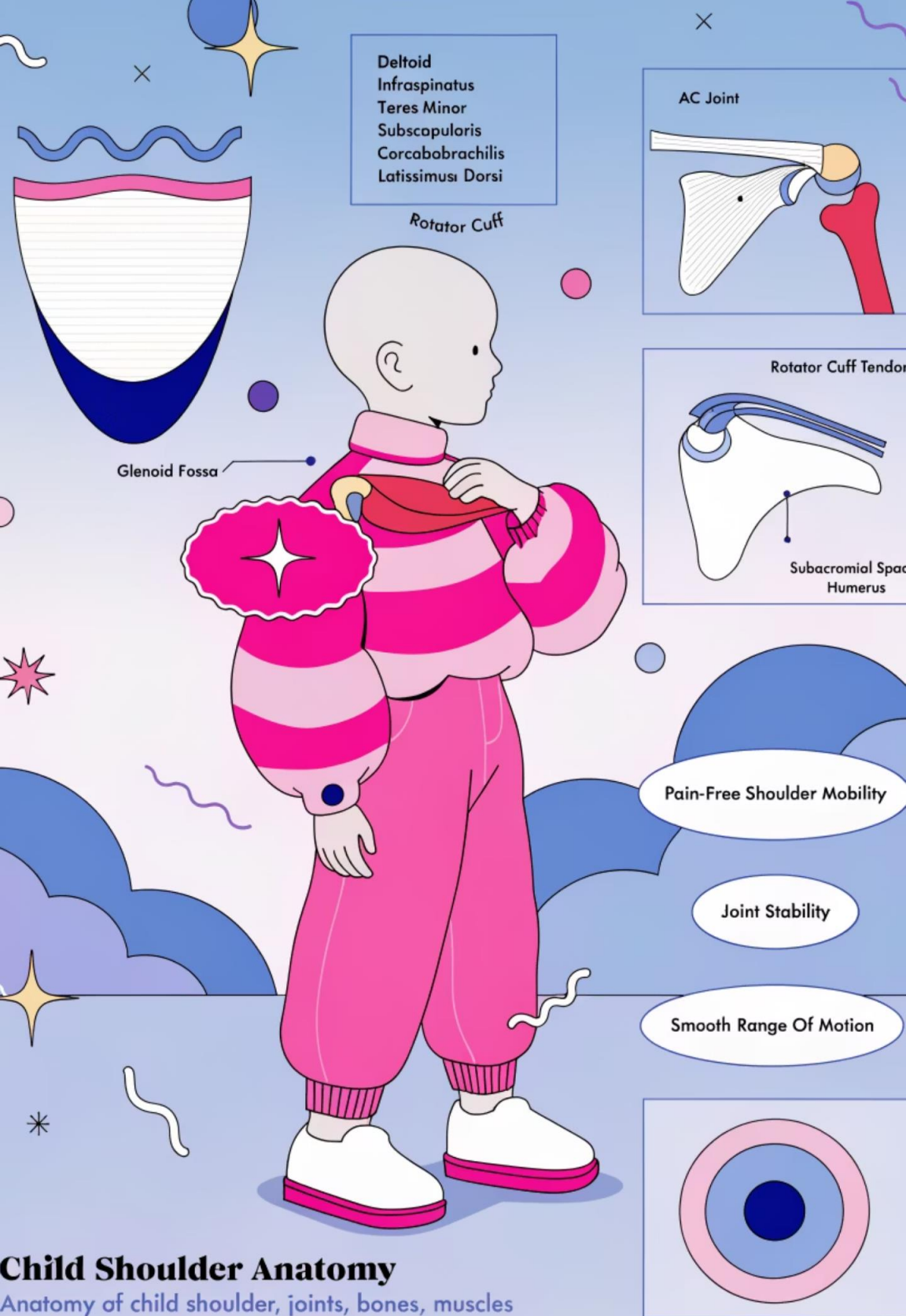




ЧАСТЬ 6

# Пассивная кинезиотерапия — Плечевой сустав

Этот раздел посвящён восстановлению подвижности плечевого сустава у детей, проходящих лечение саркомы плечевой кости. Здесь вы найдёте понятные пошаговые упражнения, которые можно безопасно выполнять дома под руководством специалиста.



# Плечевой сустав — анатомия для родителей

Плечевой сустав соединяет плечевую кость с лопаткой. Это **самый подвижный сустав в теле**, однако при лечении саркомы плечевой кости он нередко страдает — формируются контрактуры, ограничивающие движения руки.

## Норма движений

Подъём руки вверх (сгибание) — **180°**  
 Отведение руки в сторону — **180°**  
 Заведение руки за спину — **до лопатки**

## Самая частая проблема

При лечении сарком чаще всего возникает **приводящая контрактура**:

- Рука прижата к телу, не отводится в сторону
- Ребёнок не может поднять руку выше плеча

Задача: растягивать приводящие мышцы и постепенно возвращать объём движений.

# Упражнение 1 . Подъём руки вверх (сгибание)

## Исходное положение

Ребёнок лежит на спине, рука вытянута вдоль тела, тело расслаблено.

## Параметры

10–15

повторений

2–3 ×

в день

5–10 с

удержание

## Техника выполнения

01

Одной рукой **фиксируйте плечо** ребёнка, прижимая его к кровати

02

Другой рукой **возьмите запястье и предплечье**

03

**Медленно поднимайте** прямую руку вверх — к голове

04

Доведите до **лёгкого натяжения**, удержите 5–10 секунд

05

**Медленно опустите** руку в исходное положение

# Упражнение 2. Отведение руки в сторону

## Исходное положение

Ребёнок лежит на спине, рука вытянута вдоль тела.

## Параметры

10–15

повторений

2–3 ×

в день

5–10 с

удержание

## Техника выполнения

01

**Зафиксируйте плечо:** одна рука — на ключице и плечевом суставе

02

Другой рукой **возьмите запястье** ребёнка

03


Медленно отводите прямую руку в сторону — **как «крыло»**

04

Доведите до **90° или до лёгкого натяжения**, удержите 5–10 секунд

05

**Плавно верните** руку обратно вдоль тела

 Это упражнение напрямую направлено против приводящей контрактуры — наиболее частого осложнения при лечении саркомы плечевой кости. Регулярное выполнение помогает вернуть ребёнку возможность поднимать руку.

# Упражнение 3. Вращение плеча (ротация)

## Исходное положение

Ребёнок лежит на спине. Рука согнута в локте под  $90^\circ$ , локоть прижат к туловищу.


## Параметры

10 ×

в каждую сторону

2–3 ×

в день

 Амплитуда — максимально возможная без боли. Не форсируйте движение.

## Техника выполнения

01

Прижмите локоть ребёнка к туловищу и удерживайте его

02

Другой рукой возьмите запястье

03

Медленно отводите предплечье **наружу** — кисть движется к кровати (**наружная ротация**)

04

Затем — **внутрь**, кисть движется к животу (**внутренняя ротация**)

05

Выполняйте плавно, без рывков, в полную доступную амплитуду

# Упражнение 4. Заведение руки за спину (экстензия и внутренняя ротация)

## Исходное положение

Ребёнок лежит **на животе**, рука вытянута вдоль тела, тело расслаблено.

## Параметры

10

повторений

2–3 ×

в день

5–10 с

удержание

## Техника выполнения

01

Рука ребёнка **вытянута вдоль тела**, ладонь вниз

02

**Возьмите руку за запястье** мягко, без сжатия

03



Медленно **поднимайте руку вверх и назад** — как будто заводите её за спину

04

Доведите до **лёгкого натяжения** и удержите 5–10 секунд

05

**Медленно опустите** руку в исходное положение

  Это упражнение выполняется в положении **лёжа на животе** — в отличие от предыдущих. Убедитесь, что ребёнку удобно и он не испытывает давления на живот.