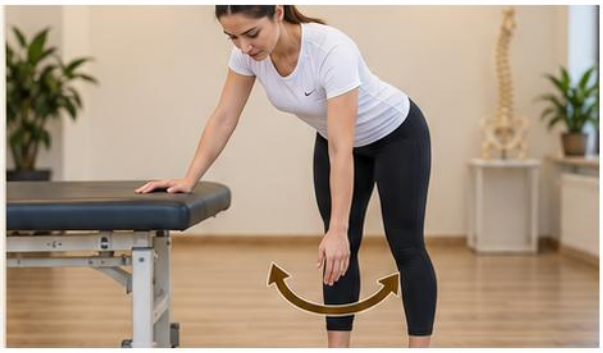
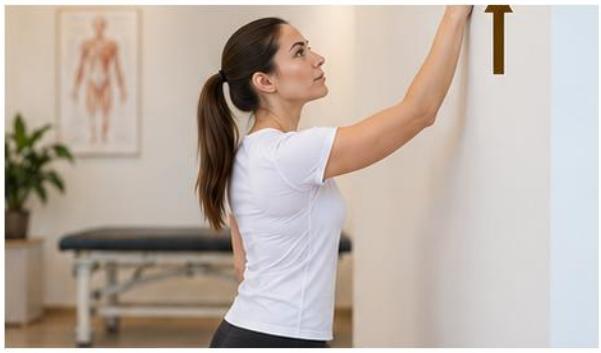
Плечо — подвижность и контроль



1 Маятниковые движения

Опираясь на стол, расслабьте руку и покачивайте.



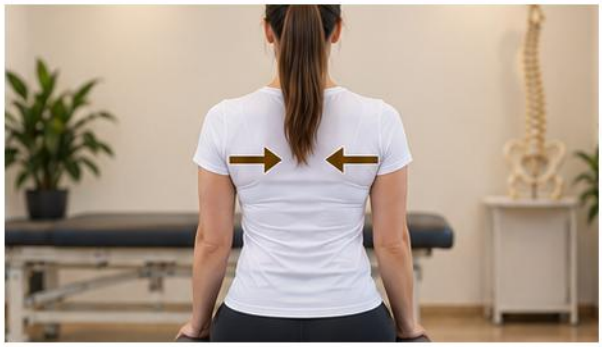
2 «Шаги» пальцами по стене

«Шагайте» пальцами вверх по стене без резкой боли.



3 Наружная ротация с лентой

Держа локоть у корпуса, отводите предплечье наружу.



4 Сведение лопаток

Плавно сведите лопатки и расслабьтесь.

Общая программа — адаптируйте её к состоянию пациента.

Двигайтесь плавно и в переносимом диапазоне. Прекратите занятие при сильной боли, новом отёке, головокружении или неустойчивости. Памятка не заменяет осмотр врача.