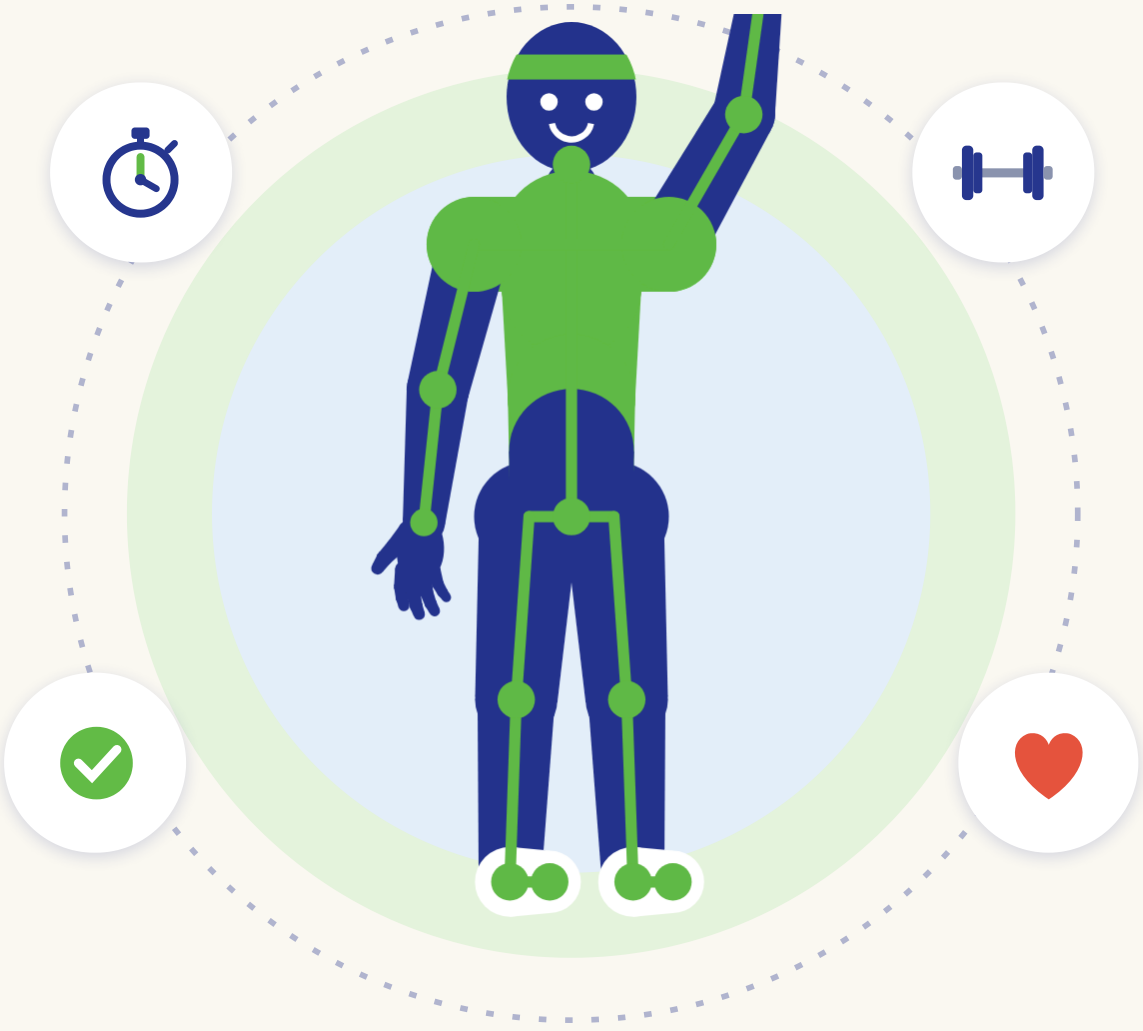
TOPFIT FYSIO

КАБІНЕТ ФІЗІОТЕРАПІЇ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Плече знову гнучке з Toppie

Болить, коли піднімаєте руку, або плече скуте? Ось що можна зробити.
З поясненнями та вправами від фізіотерапевтів Fysio Topfit.



ЗРОЗУМІТИ · ДОЗУВАННЯ · ВПРАВИ · ПОСТІЙНІСТЬ

ЩО Є У ЦІЙ КНИЖЦІ?

Скарги на плече дуже поширені. Зазвичай вони добре минають, але потрібне терпіння. Ця книжка пояснює, чого очікувати.

1 Як працює ваше плече? с. 3

2 Як минає одужання с. 4

3 Міфи і факти с. 5

4 Вправи для плеча с. 6

5 Розумне дозування с. 7

6 Коли звертатися по допомогу? с. 8

7 Мій план с. 9

ПОРАДА Візьміть цю книжку на прийом у Fysio Topfit. Разом ми подивимося, що важливо саме для вас.

ЯК ПРАЦЮЄ ВАШЕ ПЛЕЧЕ?

Плече — найрухливіший суглоб вашого тіла. М'язи та сухожилля утримують його на місці.



1. **РОТАТОРНА МАНЖЕТА**
   Чотири маленькі м'язи навколо головки плечової кістки.
2. **СУХОЖИЛЛЯ**
   Можуть перевантажуватися від частої роботи над головою.
3. **СУМКА**
   Маленька подушечка, яка може подразнюватися.
4. **КАПСУЛА**
   При «замороженому плечі» капсула стає жорсткою й товстою.

СКАРГИ НА СУХОЖИЛЛЯ

Біль, коли піднімаєте руку або лежите на плечі.

«ЗАМОРОЖЕНЕ ПЛЕЧЕ»

Біль і дедалі більша скутість, часто у 40–60 років.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Більшість скарг на плече нешкідливі й минають завдяки вправам.

ЯК МИНАЄ ОДУЖАННЯ

Терпіння окупається. Розраховуйте на місяці, а не тижні.

Скарга	Перебіг
Скарги на сухожилля	Найсильніший біль минає за тижні. З вправами приблизно через 12 тижнів набагато краще.
«Заморожене плече»: фаза 1	Болісна: від 2 до 9 місяців. На першому місці біль.
Фаза 2	Скута: від 4 до 12 місяців. Менше болю, але скутість.
Фаза 3	Розмерзання: від 5 до 24 місяців. Плече знову стає гнучким.

ПРИ СКАРГАХ НА СУХОЖИЛЛЯ

Тренуйте силу, дозуйте роботу над головою і не здавайтеся 12 тижнів.

ПРИ «ЗАМОРОЖЕНОМУ ПЛЕЧІ»

У фазі 1 передусім зменшуйте біль і рухайтеся спокійно. Не форсуйте.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ «Заморожене плече» майже завжди минає саме.

МІФИ І ФАКТИ

Скільки правди в цих історіях?

МІФ
При болю рука має бути нерухомою.

ФАКТ
Нерухомість робить плече скутим.

МІФ
Укол усе вирішить.

ФАКТ
Ін'єкція іноді ненадовго допомагає; вправи діють довше.

МІФ
УЗД пояснює біль.

ФАКТ
Такі зміни часто бувають і в людей без болю.

МІФ
Операція — це швидше.

ФАКТ
При скаргах на сухожилля вправи діють так само добре.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Вправи — найкраще лікування.

ПЛЕЧЕ

Подивіться відео

ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧА

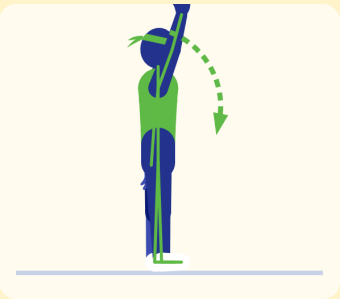
Робіть щодня по 10 разів. Біль до 4 (з 10) допустимий.

ВПРАВИ З TOPPIE



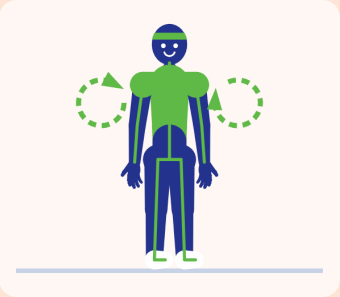
1. МАЯТНИК

Нахиліться, нехай рука розслаблено звисає і погойдується.



2. ПІДЙОМ РУКИ ВПЕРЕД

Піднімайте руку настільки, наскільки комфортно.



3. КРУГОВІ РУХИ ПЛЕЧИМА

Обертайте плечі назад.

СИЛА

Пізніше з еспандером: поворот назовні.

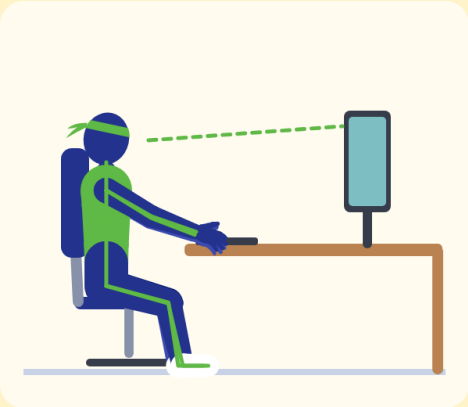
ЩОДНЯ

Краще 3 рази коротко, ніж 1 раз довго.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Не здавайтеся: сухожилля зміцнюються повільно.

РОЗУМНЕ ДОЗУВАННЯ

Користуйтеся рукою, але розумно.



ПОРАДА ВІД TOPPIE

Біль, що минає за годину, — це нормально.

НАД ГОЛОВОЮ

Трохи менше або з опорою.

СОН

Подушка під руку. Не лягайте на болючий бік.

РОБОТА

Речі близько і низько.

ПІДНІМАННЯ

Близько до тіла.

ТЕПЛО

Може розслабити при скутості.

СПОРТ

Нарощуйте поступово після консультації.

ПОРАДА Ефект визначає доза.

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

З більшістю скарг ви впораєтеся самі.

ЗЕЛЕНИЙ: ЩОТИЖНЯ ТРОХИ КРАЩЕ

Продовжуйте вправи.

ПОМАРАНЧЕВИЙ: ЗАПИШІТЬСЯ НА ПРИЙОМ

Через 2 тижні немає покращення, або рукою важко користуватися.

ЧЕРВОНИЙ: ОДРАЗУ ТЕЛЕФОНУЙТЕ СІМЕЙНОМУ ЛІКАРЮ

Після падіння не можете підняти руку, червоне гаряче плече з гарячкою, біль у грудях або задишка.

БЕЗ НАПРАВЛЕННЯ

Ви можете одразу записатися до Fysio Topfit.

ВІДШКОДУВАННЯ

Дивіться fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Сумніваєтеся? Зателефонуйте нам.

МІЙ ПЛАН

Заповніть разом із фізіотерапевтом, що ви робитимете.

Тиждень	Що я роблю?	Як пройшло?
Тиждень 1-2		
Тиждень 3-4		
Тиждень 5-8		
Тиждень 9-12		
Потім		

МОЯ МЕТА (НАПРИКЛАД: ЗНОВУ РОЗВІШУВАТИ БІЛИЗНУ)

.....

.....

ПОРАДА Конкретна мета допомагає не здаватися.

Fysio Topfit

Фізіотерапія в Ter Aar, Boskoop і Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Телефон 085-0514000
Ел. пошта blijftopfit@fysiotopfit.nl
Вебсайт fysiotopfit.nl
Відео з вправами topfitmettoppie.nl

Ця книжка доповнює ваше лікування. Вона не замінює особисту консультацію. Якщо ви сумніваєтеся або скарги посилюються, зверніться до Fysio Topfit або свого сімейного лікаря.

© Fysio Topfit · Плече знову гнучке