

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра нервных болезней с курсом медицинской реабилитации ПО

Реабилитация при контрактурах верхней конечности

Выполнила: ординатор 2 года по
специальности «лечебная физкультура

и спортивная медицина» Шмигидина Н.В.

Руководитель ординатуры: К. м. н., доцент
Симакова Любовь Николаевна

Красноярск 2018

ЛФК при контрактуре плечевого сустава

Плечевой сустав представляет собой шаровидный сустав, который образован головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки. Различные повреждения плечевого сустава (перелом, вывих) и, соответственно, их лечение с помощью гипса и т.д., могут привести к образованию контрактур. То есть, после длительного пребывания руки, а именно плеча, в гипсе, происходит ограничение подвижности в плечевом суставе.

Профилактика контрактуры плеча включает в себя правильное и своевременное лечение заболевания, которое может вызвать эту контрактуру. Необходимо проследить за тем, чтобы при повреждениях костей и суставов конечность была зафиксирована в правильном положении. Помимо этого, очень хороший эффект дает лечение перелома плеча вытяжением, что позволяет очень рано начать движения в соседних суставах, благодаря чему риск образования контрактуры значительно уменьшается.

После снятия гипсовой повязки необходима лечебная гимнастика при контрактуре плечевого сустава, а также массаж, ванны и т.д. Также очень важно предупредить образование артрогенных контрактур при внутрисуставных и околосуставных переломах, которые требуют лечения длительной иммобилизацией. Причем иммобилизация проводится в функционально выгодном положении конечности. Что касается фиксации плечевого сустава, то при его фиксировании нужно отвести плечо на 60 градусов.

Лечение контрактуры плечевого сустава.

Консервативное лечение контрактуры плечевого сустава заключается в том, что применяется лечебная физкультура при контрактуре плеча, лечебный массаж, а также различные физиотерапевтические процедуры, которые позволяют восстановить полноценную амплитуду движений в плечевом суставе.

ЛФК при контрактуре плеча помогает полностью убрать ограничение в суставе, благодаря лечебной физкультуре снимается болевая симптоматика

при движении сустава, улучшается питание в суставе и значительно повышается тонус ослабленных мышц.

В зависимости от степени и вида повреждения плечевого сустава при контрактуре осуществляются следующие лечебные действия:

- медикаментозная терапия (НПВС, анальгетики, гормоны)
- лечебные блокады (введение препаратов в полость сустава)
- мануальная терапия (мышечная и суставная техника)
- физиотерапия (УВЧ, электрофорез)
- лечебная гимнастика при контрактуре плеча
- оперативное лечение

Лечебная гимнастика при контрактуре плечевого сустава должна проводиться с осторожностью, особенно при резком ослаблении мышц. Сначала проводятся пассивные движения в пределах сохранившейся подвижности, а затем постепенно переходят к активным движениям, понемногу преодолевая сопротивление тканей. При массаже необходимо энергично массировать ослабленную группу мышц, а мышцы-антагонисты, напротив, массируются очень поверхностно.

Специальные упражнения при контрактуре плечевого сустава следует выполнять ежедневно - 2-3 раза в день по 10-15 минут. Эти упражнения входят в комплекс ЛФК при контрактуре плеча, который рекомендуется выполнять в течение 3 месяцев (минимально).

1) Комплекс ЛГ (лечебная гимнастика) при контрактуре плеча. Исходное положение - лежа на спине:

1. Руки согнуты в локтях. Выполнять сжатие пальцев в кулак 10-12 раз, затем потряхивать кистями рук (30 секунд).
2. Руки согнуты в локтях. Выполнять сгибание и разгибание кисти в лучезапястных суставах 4 раза, затем - круговые вращения расслабленной кистью вовнутрь и наружу по 4 раза.
3. Руки вдоль туловища. Поворачивать кисти ладонями вперед и назад. Повторить 6-8 раз.

4. Руки вдоль туловища. Поднять кисти к плечам, локти прижать к туловищу. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
5. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Развести предплечья в стороны, при этом стараясь коснуться постели тыльной стороной кисти. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раз.
6. Кисти к плечам. Отвести локти в стороны, добиваясь горизонтального уровня. Затем вернуться в исходное положение, сделать выдох. Повторить 3-4 раза.
7. Кисти к плечам. Локти вывести вперед - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6-8 раз.
8. Руки вдоль туловища. Поворачивать ладони вперед и вверх. Затем отводить руки в стороны до появления боли в пораженной руке. Повторить 3-4 раза.
9. Выполнять поочередное поднимание рук (сначала здоровой рукой). Выполнить 4-6 раз.
10. Руки в стороны ладони назад. Давить ладонями на постель, в течение 3-5 секунд. Затем вернуться в исходное положение 4-6 раз.
11. Свободно раскинуть руки ладонями вперед. Расслабиться в течение 1 минуты.

II) Лечебные упражнения при контрактуре плечевого сустава. Исходное положение - сидя на стуле:

1. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях и опираются на ступни. Согнуть руки в локтевых суставах. Разгибая руки и расслабив мышцы выполнить 3-5 маховых движений вперед-назад.
2. Поднять руку вперед вверх, затем, расслабив ее, опустить и сделать 3-5 маховых движений. Повторить по 3-5 раз каждой рукой.
3. Сгибая руки назад, достать противоположную лопатку. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
4. Руки на коленях. Отвести руки в стороны. Затем, потягиваясь, посмотреть на ладонь и удерживать руку в таком положении 3-5 секунд - сделать выдох. Повторить 3-4 раза.

5. Кисти к плечам. Сделать вдох, поднимая согнутую правую ногу потянуться к колену локтем левой руки. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
6. Наклониться в больную сторону, при этом здоровую руку поднять к плечу. Сделать 6-8 раз.
7. Выполнять круговые движения в плечевых суставах вперед-назад, не усиливая болевых ощущений. Повторить 6-8 раз.
8. Выполнять наклоны головы вперед, затем назад в сторону (при этом ухом тянуться к плечу). Затем - повороты головы в сторону. Повторить 2 раза в каждую сторону с остановкой в исходном положении на 1 секунду. При выполнении упражнения глаза лучше закрыть.
9. Руки на коленях. Встать, развести руки в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

III) Лечебная физкультура при контрактуре плеча. Исходное положение - стоя:

1. Выполнять круговые вращения рук кнаружи, постепенно поднимая руки до уровня плеч. Затем, вращая руки внутрь, вернуться в исходное положение. Повторить 2-3 раза.
2. Выполняя круговые вращения руками, развести руки в стороны и назад. Затем вернуться в исходное положение. Повторить - 3-4 раза.
3. Ноги на ширине плеч, правая рука впереди, левая сзади. Махом сменить положение рук, при этом руки должны быть расслаблены. Сделать 6-8 раз.
4. Выполнять ходьбу, при этом широко размахивая руками в течение 1 минуты.

ЛФК при контрактуре локтевого сустава

Контрактура локтевого сустава представляет собой ограничение его подвижности, которое возникает в результате патологических изменений мягких тканей, функционально связанных с суставом. Другими словами, контрактура локтевого сустава резко ограничивает подвижность локтя (стягивает его) путем изменения близлежащих мягких тканей. Этот процесс, как правило, сопровождается сильной болью, и в конце концов, контрактура сустава может привести к полной неподвижности конечности.

Ограничение движений в локтевом суставе обычно развивается из-за фиброза и утолщения поврежденного капсульно-связочного аппарата при вывихах предплечья и переломах костей, которые составляют локтевой сустав.

Все контрактуры, в том числе и контрактура локтя, подразделяются на врожденные (появляются в результате наследственных пороков опорно-двигательной системы) и приобретенные, которые образуются в результате неблагоприятного воздействия внешней среды. Вследствие любой из этих форм контрактур могут произойти функциональные расстройства конечности. Таким образом, контрактура локтевого сустава делает кисть руки полностью афункциональной, из-за чего человек способен только лишь к банальному самообслуживанию и простейшей трудовой деятельности.

Причины контрактуры локтевого сустава могут быть следующие:

- а) воспаления и травмы, которые могут спровоцировать начало контрактуры
- б) деформация костей, составляющих локтевой сустав (под влиянием артрозов или артритов)
- в) утрата эластичности связок и суставной капсулы
- г) уменьшение длины мышц, которые обеспечивают движение составных элементов локтевого сустава.

Надо отметить, что при отсутствии адекватного, грамотного лечения контрактура локтевого сустава приводит к полной неподвижности конечности (анкилозу). В том случае, если болезнь развилась до этой стадии - поможет только оперативное вмешательство.

Диагностика заболевания

Основным признаком неблагоприятных процессов в локтевом суставе (образования контрактуры) является сильная боль с последующим нарушением нормальной работы конечности. Степень выраженности симптомов зависит от характера процесса (острый или хронический), а также от причин появления контрактуры, ее локализации и возраста больного. Для того, чтобы поставить точный диагноз необходимо провести полное обследование больного с использованием таких современных медицинских технологий, как МРТ, КТ и рентгенография.

Лечение контрактуры локтевого сустава

В настоящее время используются и консервативное, и хирургическое лечение контрактуры локтевого сустава. Главная цель медиков состоит в том, чтобы устранить отечность, снять симптомы воспаления и, конечно же, восстановить подвижность сустава.

В консервативное лечение, как правило включаются:

- лечебная гимнастика при контрактуре локтя
- лечебный массаж
- лечебная физкультура при контрактуре локтевого сустава
- физиотерапевтические процедуры (воздействие УВ, электрофорез)
- медикаментозная терапия (гормоны, анальгетики)
- мануальная терапия (суставные и мышечные техники)
- лечебные блокады.

Что касается хирургического лечения контрактуры локтевого сустава, то оно показано при нарушении работоспособности при любой степени контрактуры. Наиболее оптимальный оперативный метод - это артролиз, который выполняется открыто или с помощью артроскопии (в зависимости от степени ограничения движений и изменений сустава).

В случаях артрофиброза с наличием гетеротопических оссификатов, которые не закончили своего развития, (это можно определить с помощью

радиоизотопного исследования) необходимо перед операцией провести курс комплексного консервативного лечения, куда должны входить: лечебная гимнастика при контрактуре локтя, физиопроцедуры, при необходимости проводятся внутрисуставные введения кислорода и гидрокортизона.

Благодаря всему этому уменьшается ретракция мышц, окружающих сустав, а также их атрофия. Помимо этого, значительно облегчается разработка движений в суставе в послеоперационном периоде.

При наличии в полости локтевого сустава свободных тел операцию следует провести немедленно, во избежание развития вторичных изменений суставных поверхностей. То же самое относится и к контрактуре, которая сопровождается невропатией локтевого нерва, и развивается в результате компрессии его рубцовой тканью или оссификатами в области борозды локтевого нерва.

Очень важная роль в лечении отводится ЛФК при контрактуре локтевого сустава, которая направлена на восстановление нормальной амплитуды движений конечности. При их использовании контрактура локтевого сустава протекает с наименьшими осложнениями: снимается болевая симптоматика, практически полностью исчезают ограничения в суставе, а также улучшается тонус ослабленных ранее мышц и происходит снабжение сустава питательными элементами

В задачи ЛФК при лечении контрактур локтевого сустава входит:

- повышение общего тонуса организма и эмоционального состояния больного
- ускорение функциональной перестройки регенерирующих тканей
- поддержание функционального уровня сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нервно-мышечного аппарата
- восстановление силовых и скоростно-силовых возможностей нервно-мышечного аппарата
- восстановление амплитудных характеристик локтевого сустава
- растяжение контрагированных тканей
- укрепление мышц локтя, растянутых вследствие контрактуры
- восстановление координации движений

- предупреждение возможных осложнений (деформации позвоночника, развития посттравматического деформирующего артроза, нарушения кровообращения, отека, атрофии кости и мышц, остеопороза и т.п.)
- подавление патологического возбуждения.

Лечебная гимнастика при контрактуре локтевого сустава

1. И.П. — сидя боком к столу со стороны больной руки, при этом плечо этой руки должно лежать на столе таким образом, чтобы край стола находился в подмышечной впадине, а предплечье — в вертикальном положении. Выполнять активное сгибание и разгибание в локтевом суставе в медленном темпе. Выполняя это упражнение нельзя допускать рывковые движения в сторону сгибания и разгибания, а также нельзя помогать другой рукой, допускать возникновение болевых ощущений и совершать насильственное сгибание или разгибание. Выполнить 6-8 раз.
2. И.П. — сидя, предплечье лежит на столе, в пальцах катающаяся игрушка. Выполнять "раскачивающие" движения (сгибание и разгибание) в локтевом суставе, при этом плечевой сустав должен оставаться неподвижным. Повторить 6-8 раз.
3. И.П. — сидя или стоя. Выполнять движение на блоке — сгибание и разгибание в локтевом суставе. Повторить 6-8 раз.
4. И.П. — сидя или стоя, в руках гимнастическая палка. Выполнять всевозможные движения руками на сгибание и разгибание в локтевом суставе. Повторить 6-8 раз.
5. И.П. — сидя или стоя, в руках большой резиновый или теннисный мяч. Бросать и ловить мяч. Выполнить 8-10 бросков.
6. И.П. — сидя или стоя, наклонив туловище вперед. Сгибать и выпрямлять руки в локтевых суставах (одновременно со здоровой рукой): на весу, затем сцепив руки в "замок", далее - кладя их на голову, за голову и др. Сделать 6-8 раз.
7. И.П. — сидя, опустив руки в теплую воду (температура 35—36 градусов). Выполнять сгибание рук, разгибание, круговые движения, повороты кисти с предплечьем ладонью вверх и вниз. Выполнять данное упражнение 2 раза в день (утром или днем и вечером) в течение 10—15 минут.

Специальные упражнения при контрактуре локтевого сустава с использованием гимнастической палки

1. Палка горизонтально внизу хватом за концы. Выполнять отведение больной руки в сторону, при этом подталкивая ее здоровой рукой при помощи палки. Повторить 6-8 раз.
2. Палка горизонтально внизу. Выполнить поворот палки в вертикальное положение, при этом поврежденная рука находится сверху. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
3. Палка горизонтально внизу. Поднять палку вверх, положить ее на лопатки и вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
4. Палка горизонтально внизу за спиной на ширине таза. Поднять палку вверх насколько это возможно, затем вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

Физические упражнения при контрактуре локтя с использованием гимнастической стенки

1. Стоя лицом к гимнастической стенке, поочередно выполнять перехват рук вверх на каждую рейку, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
2. Стоя лицом к стенке, руки на уровне плеч хватом сверху. Выполнять полуприседания и приседания - 4-6 раз.
3. Стоя спиной к стенке, руки хватом сверху на уровне таза. Прогнуться и вытянуть руки, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

Упражнения при контрактуре локтевого сустава с использованием гантелей (0,5—1 кг):

1. Выполнять сгибание и разгибание руки в локтевом суставе. Выполнить 4-6 раз.
2. Рука внизу. Медленно поднять руку, при этом плечо параллельно полу, согнуть руку в локте и медленно опустить вниз. Повторить 4-6 раз.

Лечебные упражнения при контрактуре локтя с использованием мяча (волейбольного или резинового):

1. Руки с мячом внизу. Выполнять броски вперед—вверх выпрямленными руками. Сделать 6-8 бросков.
2. Руки согнуты в локтях, мяч касается груди. Выполнять броски вперед—вверх. Сделать 6-8 бросков.
3. Руки внизу. Поднять сзади руки вверх, сгибая в локтях, при этом стараться прикоснуться мячом к лопаткам, а затем выполнить бросок через голову вперед—вверх.
Сделать 4-6 раз.
4. Стоя спиной к партнеру, руки с мячом внизу. Выполнить бросок назад через голову прямыми руками. Сделать 4-6 раз.
5. Упражнения с мячом для поврежденной руки:
 - а) броски вперед—вверх (4-6 раз)
 - б) рука согнута в локте (мяч у плеча), разгибая руку, выполнять толчки вперед-вверх (4-6 раз).
6. Взять в руки теннисный мяч. Выполнять броски теннисного мяча в стенку и ловить его хватом снизу и сверху. Сделать 6-8 бросков.

ЛФК при контрактуре кисти и пальцев руки.

При получении различного рода травм (растяжения, подвывиха, ушиба) организм во многих случаях способен сам справиться с повреждениями (при условии, что травма была несильной). Из-за боли исключаются движения, препятствующие правильному заживлению тканей. Со временем, нарушенные функции будут возвращаться к норме, боль начнет проходить. Вследствие чего движения нарушаются ненадолго и стойкая контрактура образоваться не успеет. Контрактура - это ограничение подвижности в каком-либо суставе в связи с болезнью или длительной неподвижностью (например, после длительного пребывания руки в гипсе). То есть, сустав вдруг перестает гнуться или же сгибается с болью и трудом. Множественные микротравмы могут вызвать различные контрактуры, в том числе и контрактуру кисти. В свою очередь, контрактура кисти (пальцев руки)

является хроническим, развивающимся заболеванием соединительной ткани с преимущественным поражением кисти, это значит, что в процессе развития здоровые ткани ладони перерождаются в фиброзную ткань, вследствие чего и образуется данная контрактура. Она называется - болезнь Дюпюитрена и из всех контрактур представляет наибольшую опасность.

Как правило, контрактура кисти возникает обычно у мужчин старше 40 лет, которые многие годы заняты ручным трудом (например, водители, трактористы, комбайнеры, токари, фрезеровщики, слесари). Из-за постоянных травм происходят стойкие повреждения сухожилий кисти, пальцы застывают в согнутом положении и разогнуть их произвольным движением уже становится невозможно.

Точные причины образования контрактуры кисти до сих пор не установлены. Однако известны факторы риска, среди которых: курение, злоупотребление алкоголем, хронические микротравмы кисти. Также была установлена зависимость контрактуры Дюпюитрена от сахарного диабета. Возможна также и наследственная предрасположенность. Кроме того, в большинстве случаев эта болезнь проявляется у тех, кто ранее страдал артритом и артрозом, вел малоподвижный образ жизни и не обращал должного внимания на свое здоровье (из-за чего и случилось, что кисти постепенно стали слабыми и "закостенелыми"). Также нередко источниками образования контрактуры кисти служат инсульт, сердечная недостаточность, проблема с кровоснабжением.

Контрактура Дюпюитрена часто развивается на обеих кистях, но в большинстве случаев – на одной, обычно правой - в районе мизинца и безымянного пальца. Как правило, данное заболевание начинается безболезненно и незаметно - в области поперечных складок ладони появляется узелок, подкожное уплотнение в виде горошины, которое нередко принимается за обычную мозоль. Если заболевание прогрессирует, то узелок увеличивается в размерах, затем появляются новые узелки или возникают тяжи плотной консистенции, которые захватывают все новые и новые участки ладони, в результате чего человек не может разогнуть один или два пальца (безымянный и мизинец). При переходе тяжа на основную фалангу (ближнюю к ладони) пальца образуется сгибательная контрактура пястно-фалангового сустава (вторая стадия), а уплотнение и укорачивание пальцевых волокон приводят к образованию контрактуры средней фанги пальца - третья стадия (на третьей стадии заболевания может помочь только

хирург). То есть, со временем тяжи начинают деформировать кисть и движения пальцев ограничиваются.

Начавшись, как правило, на одной руке, заболевание затем может проявиться и на второй. А может, как было сказано выше, развиваться на обеих кистях одновременно.

Если вовремя не принять мер, в дальнейшем пальцы будет сложно разогнуть. При тяжелом течении заболевания вероятно развитие анкилоза – полной неподвижности одного или двух пальцев. Вот почему при первых признаках болезни необходимо обратиться к ортопеду-травматологу.

Надо сказать, что из-за образования контрактур суставов рук (даже небольших) человек очень часто не может обслуживать сам себя. Поэтому очень важно своевременно диагностировать контрактуру пальцев кисти, что в дальнейшем поможет успешно бороться с заболеванием. В том случае, если будут обнаружены первичные признаки контрактуры кисти, такие как: уплотнения на ладони, нарушения в работе пальцев кисти, необходимо срочно начинать профилактические мероприятия.

В основные задачи консервативного лечения контрактуры кисти (пальцев руки) входит:

- растягивание мышц предплечья со стороны ладони
- увеличение силы мышц предплечья с противоположной стороны
- активизация кровообращения в проблемной кисти.

На ранних стадиях заболевания обычно применяется физиотерапия, куда входят: грязевые, парафиновые процедуры, медикаментозный электрофорез, ультразвук. Также используются специальные упражнения при контрактуре кисти, которые направлены на растяжение ладонной фасции. Во время сна больным рекомендуется использовать лангетные повязки (причем, гипс накладывается не вкруговую, а только с одной стороны), фиксирующие пальцы кисти в положении разгибания. При болезненности узелков делается лечебная новокаиновая блокада.

Однако в большинстве случаев рано или поздно возникает вопрос о радикальном хирургическом лечении. Причем, чем раньше проводится операция, тем она менее травматична. А самое главное - в дальнейшем функция кисти восстанавливается лучше и быстрее.

Если рубцы (тяжи) на кисти небольшие, то они убираются даже под местным обезболиванием, а длительность послеоперационного периода составляет всего 8-10 дней. Если же болезнь запущена, то приходится проводить операцию в несколько этапов, при этом, послеоперационный период, как правило, занимает многие недели. А в очень тяжелых случаях, когда разросшаяся соединительная ткань сдавливает кровеносные сосуды или нервы, палец может быть ампутирован.

Однако лучшим методом профилактики и лечения контрактур все же является раннее назначение физиологически обоснованных и правильных движений. В этом случае лечебная физкультура при контрактуре кисти становится просто незаменимой. Благодаря сокращению мышц и движению в суставах в момент выполнения ЛФК при контрактуре пальцев руки происходит значительное усиление питания тканей и обмена веществ. Кроме того, лечебная гимнастика при контрактуре кисти препятствует наступлению тугоподвижности.

Лечение движениями при контрактурах кисти проводится в виде пассивной и активной лечебной гимнастики. Пассивные упражнения и массаж при контрактуре пальцев руки помогают растянуть сокращенные мышцы и околосуставные ткани. При наличии контрактуры Дюпюитрена массаж делается, как правило, поглаживающими и растирающими движениями, таким образом массируются близлежащие к кисти мышцы предплечья. В промежутках между массажем проводится пассивная разработка согнутых пальцев пораженной кисти с использованием здоровой руки. Пальцы плавно разгибают до появления терпимой боли. Лечебные упражнения при контрактуре кисти должны содержать 5-6 массажей и столько же разгибательных зарядок и должны длиться не более 20 минут.

Самомассаж при контрактуре кисти

- 1) Предплечье больной руки надо уложить на стол, при этом ладонь должна быть повернута к туловищу. Необходимо расслабить мышцы на ладонной поверхности предплечья, вследствие чего массаж надо делать с максимально терпимым усилием.
- 2) Обхватить здоровой кистью предплечье в районе кистевого сустава, при этом большой палец должен быть расположен на массируемой стороне, а четыре остальных пальца – с противоположной стороны.

3) Затем разминать давящими круговыми движениями большого пальца всю область от кисти до локтя (при этом четыре пальца, расположенные с противоположной стороны, выполняют функцию опоры и в массажном движении не участвуют). Массировать с усилием ладонную поверхность предплечья необходимо в течение 5-7 минут. 4) Далее следует переходить к массажу противоположной стороны предплечья. Мышцы этой области нужно массировать легкими поглаживающими круговыми движениями четырьмя пальцами от кисти к локтю. Данный массаж должен занимать 1-2 минуты.

5) Затем нужно перейти к массажу пальцев кисти. Для этого указательным и большим пальцами здоровой руки надо надавливать на пальцы больной кисти от ногтя к ладони. Нужно начинать с большого пальца и заканчивать мизинцем. Надавливание следует выполнять сначала спереди и сзади, а затем с боков пальцев. Каждый палец необходимо массировать в течение 15-30 секунд.

Комплекс ЛФК при контрактуре кисти

Все лечебные упражнения при контрактуре кисти (кроме 11-12) необходимо выполнять одновременно обеими руками.

1. И.П. – обе руки лежат на столе ладонями вниз. Развести пальцы в сторону ("растопырить"). Затем вернуться в исходное положение. Причем больной рукой упражнение следует выполнять более интенсивно. Повторить 10 раз.
2. И.П. – руки лежат на столе ладонями вверх. Согнуть все пальцы в кулак, при этом большой палец находится сверху. Повторить 10 раз.
3. И.П. – то же самое. Поочередно дотягиваться большим пальцем до кончика каждого пальца (с усилием для больной руки). Выполнить 10 раз.
4. И.П. – руки согнуты в локтях, кисти находятся перед собой. Выполнять упражнение под названием "шалбанчики" – каждым из пальцев делаем "шалбан". Повторить 10 раз.
5. И.П. – руки лежат на столе ладонями вверх. Выполнять упражнение "щепотка" - сжать все пальцы "в щепотку" (упражнение необходимо выполнять пятью пальцами). Повторить 10 раз.
6. И.П. – обе руки лежат на столе ладонями вниз. Выполнять упражнение "коготки" – царапать пальцами по столу как кошка лапкой. Повторить 10 раз.

7. И.П. – руки лежат на столе ладонями вверх. Согнуть руку в кулак, таким образом, чтобы большой палец был внутри кулака. Повторить 10 раз.

8. И.П. – руки лежат на столе, кисти поставлены ребром ладонями друг к другу, большой палец поднят вверх. Согнуть четыре пальца (кроме большого). Затем отвести большой палец назад. Выполнить 10 раз.

9. И.П. – руки лежат на столе ладонями вверх. Согнуть большой палец. Вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

10. И.П. – обе руки лежат на столе ладонями вниз. Поочередно сгибать и выпрямлять все пальцы. Повторить 10 раз.

11. Выполнять последовательное активное сгибание и разгибание пальцев в первом и втором межфаланговых суставах с фиксацией большого пальца здоровой рукой. 12. Выполнять пассивное сгибание и разгибание пальцев больной руки, при этом помогая себе здоровой рукой.

Помимо этого, существенную помощь в лечении контрактуры кисти может оказать специальный препарат - ронидаз - порошок серовато-желтого цвета, имеющий специфический запах. Порошок ронидазы надо нанести на увлажненную стерильную марлевую салфетку (сложенную в 4-5 слоев), а затем салфетку наложить на пораженный участок кисти и зафиксировать мягкой повязкой. Повязку можно оставлять на 10-18 часов. При высыхании повязки следует снова ее увлажнить и добавить такое же количество ронидазы. Процедуру надо делать ежедневно – в течение 15-60 дней.

Самым лучшим способом лечения контрактуры кисти является совмещение всех вышеописанных процедур – на ночь надо делать компресс с ронидазой, утром компресс снять. Затем выполняется лечебная гимнастика при контрактуре кисти, а вечером делается самомассаж.

ЛФК (лечебная физкультура) при контрактуре пальцев руки

Лечебные упражнения при контрактуре пальцев кисти состоит в том, чтобы растянуть мышцы ладонной поверхности кисти и усилить противоположные мышцы предплечья.

1) И.П. - рука лежит на столе ладонью вверх. Здоровой кистью надо зафиксировать основание больных пальцев, а затем согнуть их (необходимо,

чтобы в движении участвовали только суставы больных пальцев). Повторить 8-10 раз.

2) И.П. - больная рука лежит на поверхности стола ладонью вниз, кисть лежит на платке. Перебирая пальцами, собрать платок в кулак, затем вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

3) И.П. - рука лежит на поверхности стола ладонью вниз. Согнуть пальцы, сжимая кисть в кулак, при этом пальцы должны скользить по столу. Вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

4) И.П. - больная рука лежит на поверхности стола. Обхватывать максимально разведенными пальцами любой большой предмет. Повторить 8-10 раз.

5) И.П. - кисть лежит на столе ладонью вниз. Отрывать пальцы от стола, при этом стараться сохранить кисть в неподвижном положении. Повторить 10 раз.

6) Выполнять катание по поверхности стола деревянного бруска больной кистью.

7) И.П. - кисть лежит на столе ладонью вниз. Барабанить пальцами по столу.

Также, когда выполняется лечебная гимнастика при контрактуре пальцев руки, большую пользу может принести использование эспандеров. Если в день совершать около 10 подходов по 10-20 сжатий, то можно обеспечить силу рукам, а также вернуть в нормальное состояние связки. Помимо этого, регулярное применение эспандера способствует тому, что сосуды никогда не будут страдать из-за болезни Дюпюитрена.

Для профилактики болезни Дюпюитрена (образования контрактуры кисти) следует использовать при работе (особенно с металлом) рукавицы, причем из максимально плотной ткани, насколько это возможно. И даже под рукавицами надо применять смягчающий и защитный крем для кожи. Необходимо помнить, что долгое напряженное согнутое положение кисти значительно повышает риск контрактуры Дюпюитрена. Поэтому в течение каждого часа такой работы нужно хотя бы 5-7 минут выполнять гимнастику - сгибая и разгибая кисть.

Список литературы

1. Атаев З.М. Изометрическая гимнастика при лечении переломов трубчатых костей. -- М.: Медицина, 1973.
2. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. -- М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Учебник инструктора по лечебной физкультуре // Под ред. проф. В.К. Добровольского. -- М.: Медицина, 1974.
4. Бонев Л. Руководство по кинезитерапии. – София: Медицина и физкультура, 1978. – 360 с.
5. Епифанов В.А. ЛФК: Учебное пособие для вузов. – М.: Гэотар-мед, 2002. – 560 с.