**Упражнения при невритах плечевого и лучевого сустава**

**Плексит или неврит плечевого нерва**

При плексите (неврит плечевого нерва) — заболевании нервных сплетений — наступает резкое снижение чувствительности кожи наружной поверхности плеча и предплечья, поражаются мышцы лопатки, дельтовидная, двуглавая, ключе-плечевая, плечевая и передняя зубчатая мышцы (рука висит как плеть), нарушаются функции срединного нерва.

При поражении всего плечевого сплетения может возникнуть парез или периферический паралич. В этом случае, а также при резком снижении чувствительности руки, развитии паралича и атрофии дельтовидной, двуглавой, внутренней плечевой мышц, сгибателей кисти и пальцев, при этом рука висит как плеть, следует обратиться к врачу.

Лечение плексита заключается прежде всего в фиксации соответствующего положения: кисти, пястно-фаланговым и межфаланговым сочленениям придают полусогнутое положение и укладывают на лонгету с валиком, подложенным под пястнофаланговые сочленения. Предплечье и кисть (в лонгете) подвешивают на косынку, а в некоторых случаях всю руку укладывают на отводящую повязку. Рекомендуются также специальные физические упражнения для надплечья, мышц плеча, предплечья и кисти, общеразвивающие и дыхательные упражнения.

**Комплекс специальных упражнений при плексите**

1. Исходное положение — сидя или стоя. Поднять плечи вверх, опустить. Повторить 8—10 раз.

2. Исходное положение — то же. Свести лопатки, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

3. Исходное положение — то же, руки опущены. Поднять руки, кисти к плечам, развести локти в стороны, затем снова прижать к туловищу. Круговые движения согнутой в локте рукой (движения в плечевом суставе) по часовой и против часовой стрелки. Повторить 6—8 раз.

4. Исходное положение — то же. Согнуть поврежденную руку, затем выпрямить, отвести ее в сторону (прямую или согнутую в локте), вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

5. Исходное положение — то же, наклонившись в сторону поврежденной руки. Круговые движения прямой рукой по часовой и против часовой стрелки. Повторить 6—8 раз.

6. Исходное положение — то же. Забрасывать руку вперед и назад (рис.). Повторить 6—8 раз.



Рис.

7. Исходное положение — то же. Маховые движения вперед и назад обеими руками и скрестно перед собой. Повторить по 6—8 раз. 8. Исходное положение — стоя или сидя. Наклонившись вперед, сгибать больную руку в локте и выпрямлять при помощи здоровой руки. Повторить 5—6 раз. 9. Исходное положение — то же. Круговые вращения в локтевом суставе в обе стороны (с поддержкой здоровой рукой). Повторить 6— 8 раз. 10. Исходное положение — то же. Повернуть предплечье и кисть ладонью к себе и от себя. Повторить 6—8 раз. Полезно также выполнять всевозможные движения в лучезапястном суставе и пальцах. В воде можно делать упражнения не только для пальцев лучезапястного сустава, но и для локтевого и плечевого суставов по тем же методикам, что и при повреждении локтевого нерва и травмы плечевого, локтевого, лучезапястного суставов и пальцев кисти. Особое внимание уделяют сгибанию большого и указательного пальцев, разведению всех пальцев. Параллельно назначают массаж. Занятия лечебной физкультурой проводят 6—8 раз в день, включая лечебную гимнастику в воде 1—2 раза. Постепенно, когда поврежденная рука уже удерживает предметы, включают упражнения с предметами (палкой, резиновым и волейбольным мячом), упражнения на гимнастической стенке.

**Неврит лучевого нерва**

При неврите лучевого нерва отвисает кисть, нельзя повернуть ее вверх, выпрямить пальцы. Чтобы избежать чрезмерного напряжения мышц, конечность укладывают налонгету, поддерживающую кисть и предплечье. На время занятий лечебной гимнастикой и массажа лонгету снимают. Занятия проводят 8 раз в день, из них 2 раза гимнастика в воде.

При любом поражении периферических нервов рук большое внимание уделяют упражнениям с предметами, пластилином, резиновыми и пружинными приспособлениями для разработки суставов пальцев, гимнастике в воде. Упражнения выполняются вокруг всех осей суставов с полной амплитудой в среднем и быстром темпе. Положения для выполнения упражнений верхней конечностью - сидя, стоя, в ходьбе; нижней - лежа, сидя.

Для еще большего усиления кровоснабжения мышц и нервов целесообразно использовать эти же упражнения с сопротивлением (растягиванием резинового бинта) также при фиксации сустава, к которому относится паретичная группа мышц. Например, при неврите малоберцового нерва усиление мышечной работы может быть достигнуто за счет растягивания резинового бинта при сгибании ноги в коленном суставе или при отведении и сгибании выпрямленной ноги в положении лежа или сидя (петля резинового бинта охватывает голеностопный сустав).

Неврит локтевого нерва

**Признаки неврита локтевого нерва**

• Нарушены функции межкостных мышц кисти, при этом больной не в состоянии брать и удерживать предметы.

• Сгибание средних и ногтевых фаланг; затруднено разжатие и сжатие пальцев в кулак.

• Нарушена чувствительность локтевой и тыльной стороне ладони.

• Свисание кисти.

Если наблюдаются подобные признаки, следует обратиться к врачу.

При неврите локтевого нерва кисть повисает, невозможно повернуть ладонь вверх, нарушается функция межкостных мышц кисти, в связи с чем пальцы согнуты, как когти, и человек не может брать и удерживать предметы. Быстро развивается атрофия межкостных мышц пальцев и мышц ладони со стороны мизинца; чрезмерно разгибаются основные фаланги пальцев, а средние и ногтевые сгибаются; невозможно растопыривать и соединять пальцы. В таком положении растягиваются мышцы, разгибающие предплечья, и напрягаются мышцы, сгибающие кисть. Поэтому при поражении локтевого нерва на кисть и предплечье как можно скорее накладывают специальную лонгету. Кисть фиксируют в положении, когда рука максимально выпрямлена в лучезапястном суставе, а пальцы полусогнуты, предплечье и кисть подвешивают на косынке (локтевой сустав согнут под углом 80 градусов).

Лечебной физкультурой начинают заниматься на 2-й день после наложения фиксирующей повязки. До этого выполняют гимнастику в воде, делают массаж. С чьей-либо помощью прорабатывают каждую фалангу пальцев, начиная с большого. Левой рукой держа ногтевую фалангу, а правой вторую, сгибают и разгибают все суставы пальцев. Затем, помогая здоровой рукой, отводят поочередно каждый палец в сторону; потом выполняют круговые движения основной фалангой каждого пальца по часовой и против часовой стрелки.

В комплекс лечебной физкультуры при неврите локтевого нерва включают следующие упражнения.

1. Исходное положение — поставленная на стол рука согнута в локте и опирается на него, предплечье перпендикулярно столу. Опуская большой палец вниз, указательный поднять вверх и наоборот. Повторить 10 раз.

2. Исходное положение — то же. Указательный палец опустить вниз, средний палец поднять вверх, затем наоборот. Проработать таким образом все пальцы по 10 раз.

3. Здоровой рукой захватить основные фаланги четырех пальцев (от указательного до мизинца) так, чтобы большой палец располагался со стороны ладони, а Другие — с тыльной стороны больной руки, сгибать и разгибать эти фаланги. Затем, передвинув руку, также сгибать и разгибать здоровой рукой вторые фаланги; затем здоровой рукой сгибать пальцы в кулак и выпрямлять. Повторить 10 раз каждое движение.

Эти упражнения выполняют 2 раза в день и еще дополнительно делают с помощью здоровой руки специальную гимнастику в воде (поврежденная рука опущена в таз или широкую кастрюлю, ладонь упирается в дно).