

ВЛАДИМИР ДЕМЧЕНКО

ЗДОРОВЫЕ ПЛЕЧИ И ЛОКТИ



**ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ
САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ**

Азбука здоровья (АСТ)

Владимир Демченко

**Здоровые плечи и локти. Простые
упражнения для решения самых
распространенных проблем**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 616.7
ББК 54.18

Демченко В. С.

Здоровые плечи и локти. Простые упражнения для решения самых распространенных проблем / В. С. Демченко — «Издательство АСТ», 2026 — (Азбука здоровья (АСТ))

ISBN 978-5-17-179259-6

Каждый из нас когда-либо сталкивался с болью в плече и локте: последствия травмы, профессиональный спорт или другие проблемы с плечевым и локтевым суставом. В большинстве случаев от боли, скованности и дискомфорта можно избавиться самостоятельно, без операций и сложного лечения! В данной книге собраны эффективные комплексы упражнений для профилактики и лечения плеч и локтей от врача невролога Владимира Демченко, специалиста по спортивной медицине и реабилитации, которому доверяют больше 1,6 миллиона подписчиков и сотни тысяч пациентов. Для каждого упражнения есть простые видеоинструкции, посмотреть которые вы можете по QR-кодам в начале каждого комплекса. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.7

ББК 54.18

ISBN 978-5-17-179259-6

© Демченко В. С., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

От автора	6
Адгезивный капсулит, или синдром «замороженного» плеча	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Владимир Сергеевич Демченко
Здоровые плечи и локти
Комплексы эффективных
упражнений для здоровых суставов



© В. С. Демченко, текст, иллюстрации, 2026

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

От автора

Меня зовут Владимир Демченко, я невролог, врач спортивной медицины и реабилитации, мануальный терапевт, доктор остеопатии, а также практик концепций Маллиган, Мэйтланд, Кальтенборн и Маккензи.

В своей практике я регулярно работаю с пациентами с болью и ограничением подвижности в области плеча и локтя. В этой книге я собрал комплексы упражнений, эффективность которых подтверждена моим многолетним опытом. Они применяются в реабилитации при функциональных нарушениях, перегрузках и последствиях травм.

Важно понимать, что к выполнению предложенных упражнений следует переходить только после правильной диагностики и консультации специалиста. Представленные комплексы не заменяют очный прием врача.

Для удобства вы можете посмотреть видеодемонстрации упражнений, отсканировав QR-коды с помощью камеры телефона.



Адгезивный капсулит, или синдром «замороженного» плеча



I этап реабилитации

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Предложенное упражнение улучшает стабильность плечевого сустава и укрепляет мышцы вокруг него.



Встаньте лицом к стене, выпрямите спину и опустите плечи. Согните руку в локте на 90 градусов и упритесь кулаком в стену.

Используя твердую поверхность в качестве сопротивления, толкайте стену от себя. Удерживайте давление вполсилы в течение 10 секунд, немного отдохните и повторите снова.

- каждые 3–4 часа.
- 1 подход.
- 7–10 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Данное упражнение позволяет улучшить стабильность плечевого сустава и укрепить мышцы вокруг него.



Встаньте спиной к стене, выпрямите спину и опустите плечи. Согните руку в локте на 90 градусов и упритесь локтем в стену.

Используя твердую поверхность в качестве сопротивления, толкайте стену от себя. Удерживайте давление вполсилы в течение 10 секунд, немного отдохните и повторите снова.

- каждые 3–4 часа.
- 1 подход.
- 7–10 повторов.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Упражнение улучшает стабильность плечевого сустава и укрепляет мышцы вокруг него.



Встаньте боком к стене, выпрямите спину и опустите плечи. Согните руку в локте на 90 градусов и упритесь локтем в стену.

Используя твердую поверхность в качестве сопротивления, толкайте стену от себя. Удерживайте давление вполсилы в течение 10 секунд, немного отдохните и повторите снова.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.