

Первые недели при боли в плече

Как безопасно вернуть движение и силу, а не беречь и ждать

Боль в плече часто пугает, и первая реакция — перестать им двигать и беречь. Но именно длительный покой и косынка ослабляют плечо и ведут к тугоподвижности.

Цель первых недель — вернуть безболезненное движение и силу мышц вокруг сустава, а не «дотерпеть». «Не болит» — это ещё не сильное и надёжное плечо.

Это общий ориентир на основе доказательных рекомендаций. Он не заменяет осмотр — начните с проверки красных флагов.

Красные флаги — когда сразу к врачу

Обратитесь к врачу или травматологу очно, если есть хотя бы одно из этого:

- рука совсем не поднимается или резко потеряла силу;
- онемение, слабость или покалывание в руке или кисти;
- боль появилась после падения, удара или вывиха — возможен перелом, вывих или разрыв;
- видимая деформация сустава;
- постоянная боль в покое ночью вместе с температурой;
- кисть или рука холодная, бледная.

Такое плечо нужно сначала показать врачу — до того, как давать нагрузку.

Первые дни (1-3): щадить, но не обездвиживать

Полная неподвижность и косынка надолго вредят: плечо быстро «застывает». Щадим только то, что резко больно, остальное мягко двигаем.

- Ограничьте на 1-3 дня движения, которые резко усиливают боль, — но продолжайте двигать рукой в безболезненном объёме.
- Не носите руку на перевязи без прямого назначения врача.
- По обезболивающим решайте с врачом.
- Чем меньше страха и больше мягкого движения, тем быстрее плечо приходит в норму.

Дальше — главное

При большинстве болей в плече упражнения по результату не уступают операции (кроме случаев из красных флагов). Решает не покой, а постепенная сила.

- Постепенная безболезненная нагрузка возвращает силу вращательной манжеты и лопатки; покой ослабляет.
- Возвращаем полную амплитуду мягкими движениями (маятник, скольжения по стене).



- Включаем лопатку — она основа здорового плеча.
- Держим баланс: тяги не меньше, чем жимы.

Ориентир по неделям

Это рамка, а не жёсткий рецепт. Прогресс ведут симптомы и возможности, а не календарь.

Неделя 1 — успокоить и не выключать руку

Мягкая безболезненная амплитуда (маятник, скольжения по стене); лёгкие изометрические напряжения без боли; движение лопаткой (сведение и опускание); рукой пользуемся в быту в комфортных пределах.

Недели 2-3 — вернуть амплитуду и начать нагружать

Восстанавливаем полную безболезненную амплитуду; лёгкие внешние и внутренние ротации с минимальным сопротивлением; работа на лопатку и лёгкие тяги; нагрузка в пределах переносимости.

Неделя 4 — сила манжеты и лопатки

Растим силу вращателей и лопатки; по шагам возвращаем привычные движения и жимы. Финиш — когда плечо сильное и уверенное, а не просто «не болит».

Светофор боли

Зелёный. Лёгкий дискомфорт во время и после — это норма. Можно продолжать.

Жёлтый. Боль заметно усиливается или держится дольше суток — снизьте нагрузку, вернитесь на шаг назад.

Красный. Резкая, простреливающая боль — стоп. Не продавливайте через неё.

Главные ошибки первых недель

- Косынка и полная неподвижность дольше необходимого — плечо «застывает».
- «Не трогать, пока болит» неделями — ослабляет мышцы.
- Качать только жимы без тяг — перекос нагрузки.
- Терпеть резкую боль через силу.
- Считать «не болит» финишем — это середина пути.

На чём это основано

Ключевые источники, на которые опираются эти рекомендации:

- Lafrance S. и соавт. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2024 — лечебные упражнения эффективны при боли в плече, связанной с вращательной манжетой.
- Систематический обзор с метаанализом. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 2026 — упражнения восстанавливают силу плеча при этой же проблеме.
- Powell J.K. и соавт. Musculoskeletal Care, 2024 — при большинстве случаев такой боли упражнения по результату не уступают операции.

Что дальше

Этот протокол — ваш. Пользуйтесь свободно и делитесь с теми, кому он пригодится. Ничего взамен не требуется.

Но это общая карта. Ваш случай — это конкретный диагноз, ваша история и ваш спорт, и под вас протокол подбирается индивидуально. Если захотите такой разбор — мы смотрим конкретный случай бесплатно, без обязательств. Захотите продолжить с нами — продолжим; нет — протокол всё равно останется у вас.

Разобрать мой случай — бесплатно

Мы доводим до силы — не до «потерпите и поберегите».

[Telegram](#) · [YouTube](#) · [hardcase.training](#)

Это образовательный материал, а не диагноз и не персональная медицинская рекомендация. При красных флагах или любых сомнениях обратитесь к врачу или физиотерапевту. HARD CASE — доказательная реабилитация.