**Лабораторна робота 5**

**ПІР великої круглої і найширшої м'язів спини** (перший варіант - у напрямку згинання в плечовому суглобі). Хворий лежить на спині, рука зігнута в ліктьовому суглобі під прямим кутом і згинає плече - піднімає його вгору (краніально), паралельно до поздовжньої осі тіла, наскільки це можливо. Лікар, перебуваючи збоку від хворого, фіксує однією рукою лікоть його зігнутої руки, іншою – грудину. Натискаючи на лікоть, доводить до відчуття легкого опору. З вихідного положення хворого просять давити ліктем уперед у напрямку розгинання проти опору лікаря. Ізометрична напруга проводять на вдиху із затримкою дихання на 7-10 с. У II фазі розтягують м'язи шляхом натискання на лікоть вниз і медіально до горизонтальної площини. Після певного збільшення обсягу згинання прийом повторюють вже з досягнутого становища до відчуття опору. У ході виконання прийому рекомендується другою рукою фіксувати кисть хворого та у II фазі збільшувати зовнішню ротацію плеча за рахунок натискання на кисть униз. Прийом повторюють 7-10 разів.

