ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

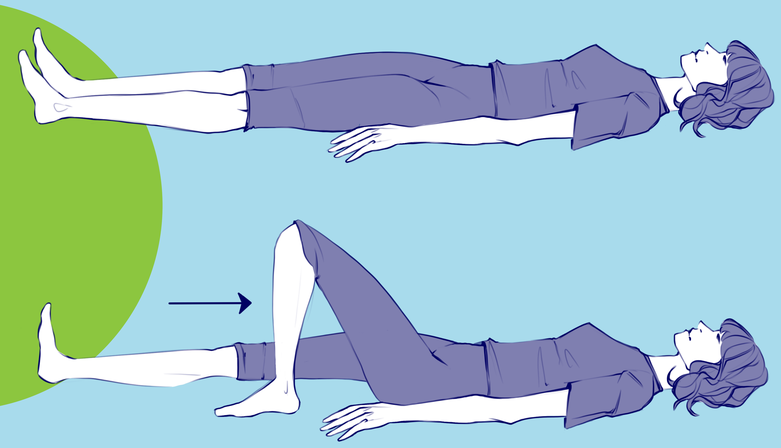
Департамент здравоохранения города Москвы

ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

Комплекс упражнений при артрозе коленного сустава

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены

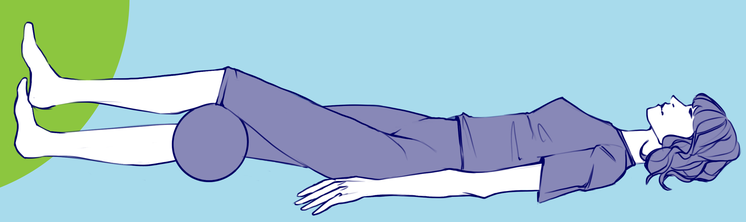
1



Поочередное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по опоре. На счёт “раз-два” ногу согнуть в коленном суставе, скользя стопой по опоре, на счёт “три-четыре” приподнять стопу и удержать её на весу, на “пять-шесть” поставить согнутую ногу на всю ступню, на “семь-восемь” – выпрямить ногу, скользя стопой по опоре.

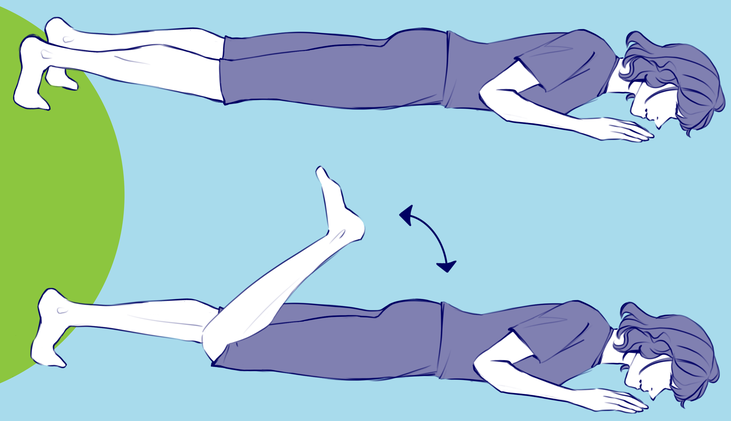
2

Положить валик под колено. Выпрямить ногу в колене, удержать прямую ногу 5 секунд, вернуться в исходное положение.



Исходное положение: лёжа на животе, руки согнуты в локте, с упором на ладони у плеча

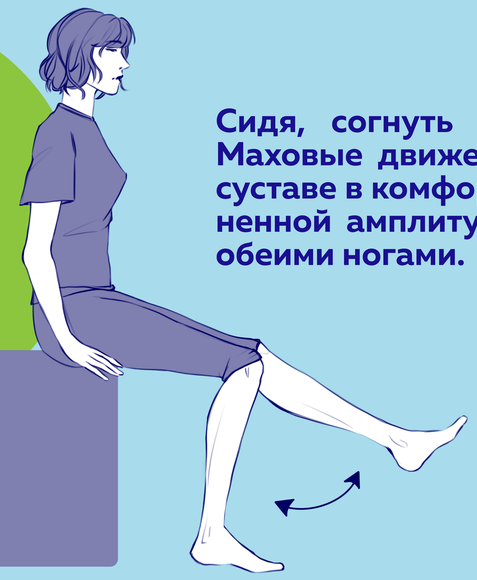
3



Поочерёдное сгибание ног в коленных суставах с максимальной амплитудой. Бедра от пола не отрывать. Можно надеть утяжелители по 500 граммов на нижнюю треть голени.

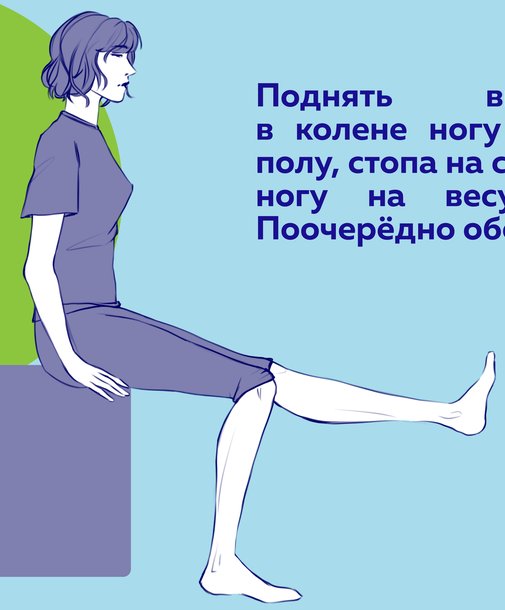
Исходное положение: сидя на стуле, голова прямо, руки на сидении

4



Сидя, согнуть ноги в колене. Маховые движения в коленном суставе в комфортной безболезненной амплитуде. Поочерёдно обеими ногами.

5



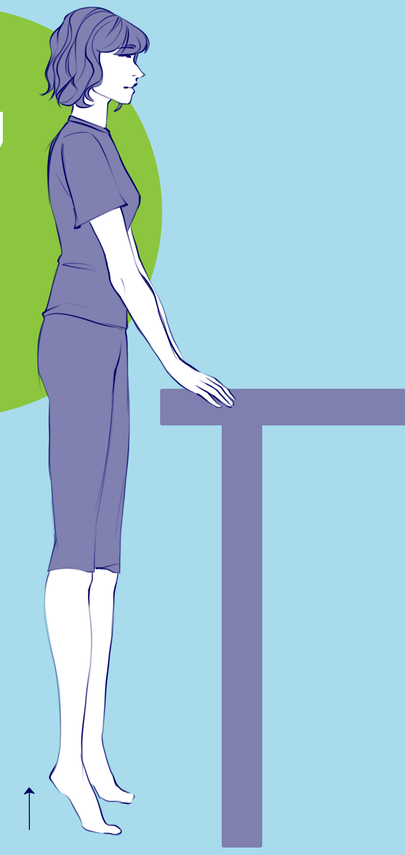
Поднять выпрямленную в колене ногу параллельно полу, стопа на себя. Удержать ногу на весу 5 секунд. Поочерёдно обеими ногами.

Исходное положение: стоя, опираясь на стол

6

Выполнить махи в оперированном тазобедренном суставе согнутой в колене ногой в комфортной безболезненной амплитуде.

7



Ритмичные подъёмы на пальцах ног.

Автор изображений: Бувалина П. А.,
ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ