ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

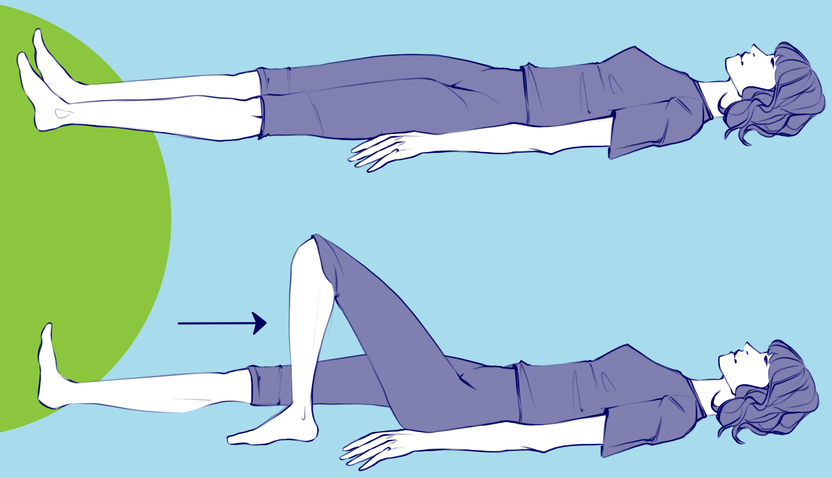
Комплекс упражнений для укрепления мышц через 2-4 недели после эндопротезирования коленного сустава

Департамент здравоохранения города Москвы

ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

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

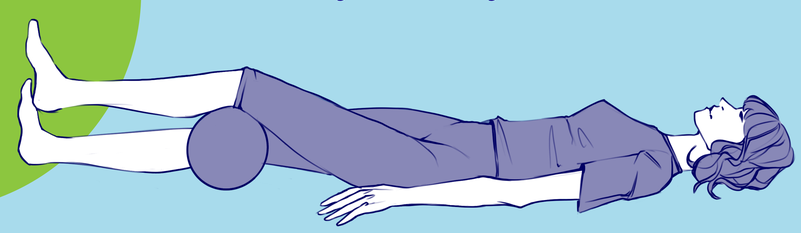
1



На счёт “раз-два” оперированную 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.

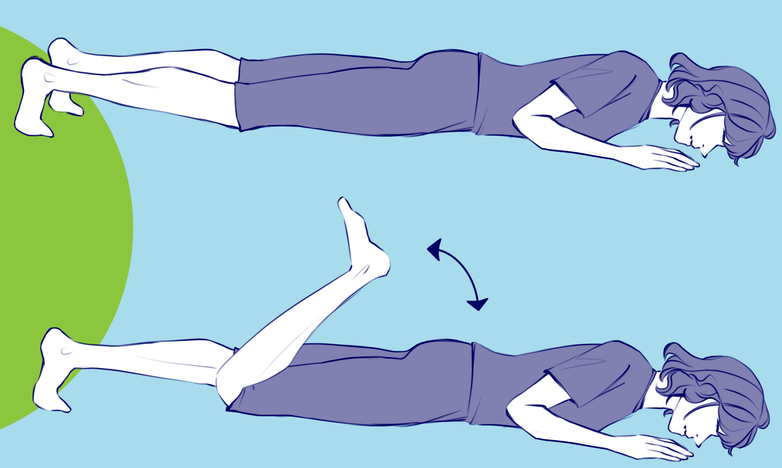
2

Положить валик под колено оперированной ноги. Медленно разогнуть ногу и удержать её на весу 3-5 секунд.



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. Бёдра от пола не отрывать. С 4-6 недели можно надеть утяжелители по 200-500 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 ее на весу 5 секунд. Поочередно обеими ногами, начиная с неоперированной ноги.

Исходное положение: стоя, опираясь на стол

6

Согнуть одну ногу в колене. Выполнить махи согнутой в колене ногой в тазобедренном суставе. Поясницу не прогибать. Поочерёдно обеими ногами.

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