ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

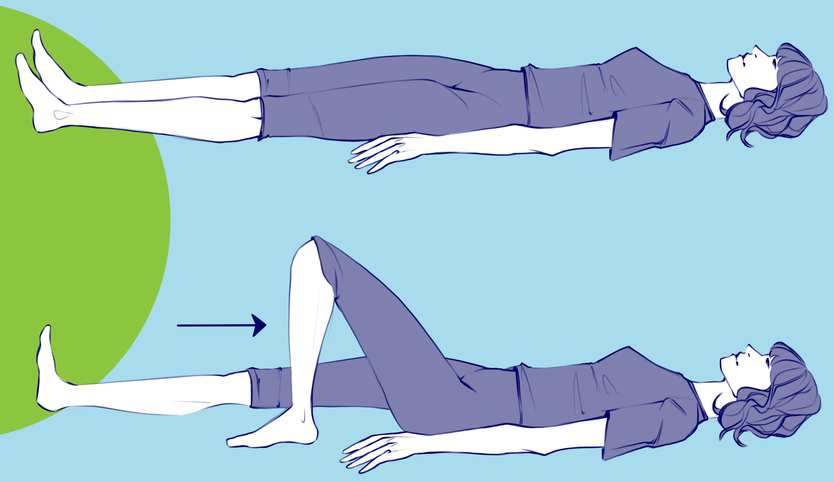
Комплекс упражнений для укрепления тазобедренного сустава при артрозе

Департамент здравоохранения города Москвы

ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

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

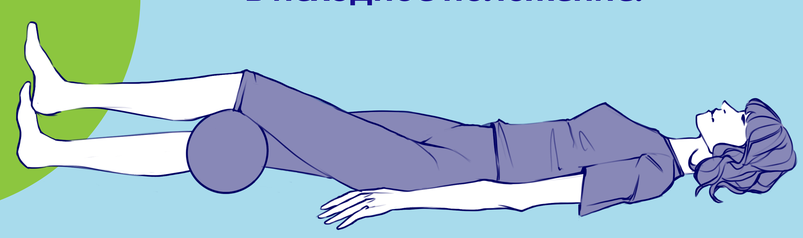
1



Ноги вытянуты, мышцы расслаблены. На счёт “раз-два” ногу согнуть в коленном суставе до максимума, стопа при этом скользит по полу. На счёт “три” ногу согнуть в тазобедренном суставе и прижать к туловищу, не отрывая спину. На счёт “четыре-пять” удерживать ногу. На счёт “шесть” поставить стопу на пол. На счёт “семь-восемь” выпрямить ногу. Повторить с другой ногой.

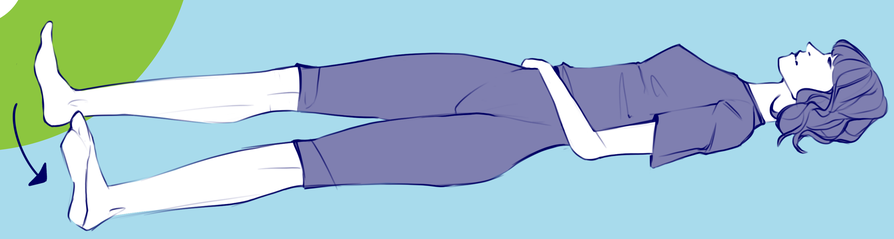
2

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



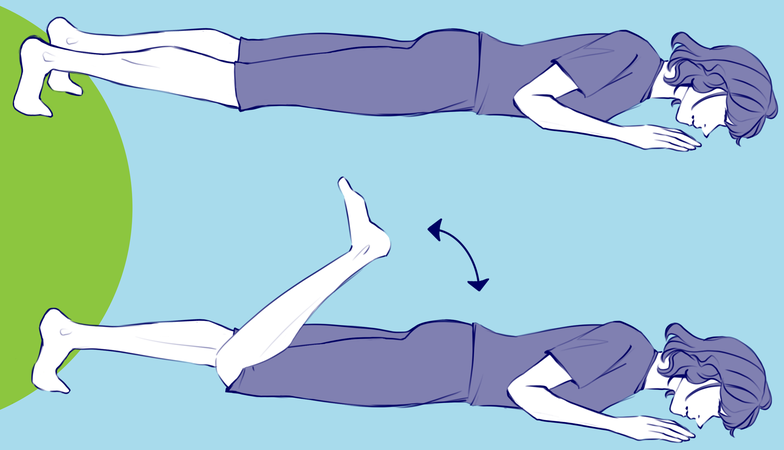
3

Отведение прямой ноги в сторону. Поочередно обеими ногами, начиная с неоперированной ноги.



Исходное положение: лёжа на животе, руки упираются в пол

5



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

4

Надавить пяткой прямой ноги на опору. Поочередно обеими ногами, начиная с неоперированной ноги.

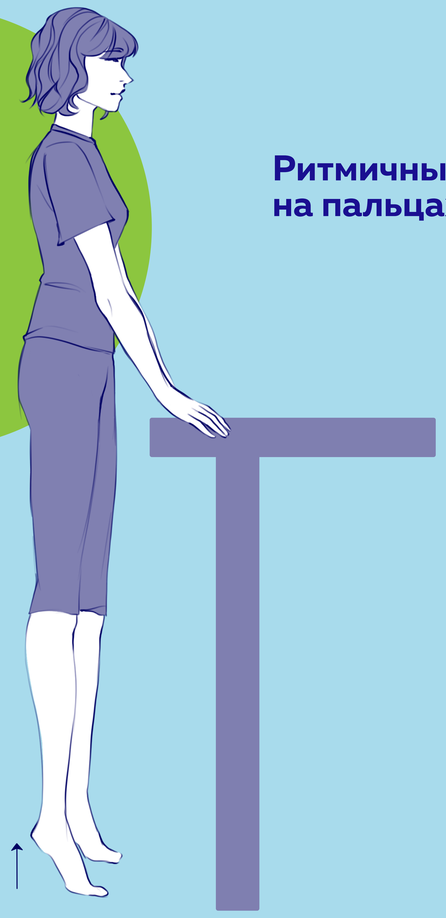
Исходное положение: сидя на стуле, голова прямо, руки в состоии покоя

6

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

7



Ритмичные подъёмы на пальцах ног.

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