ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

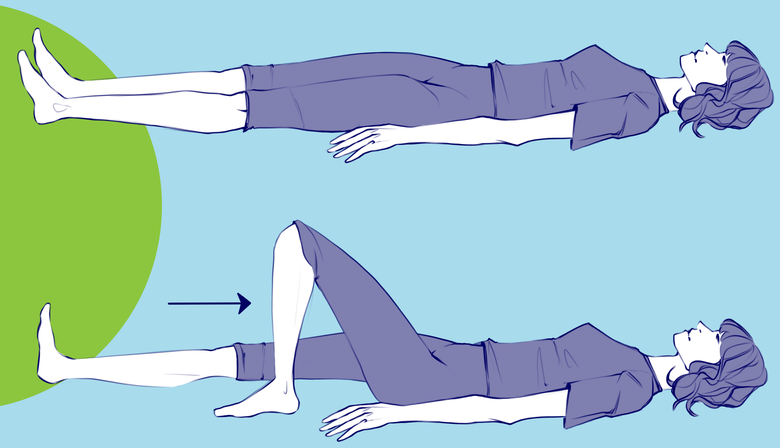
Комплекс упражнений для укрепления мышц через 4 недели после эндопротезирования тазобедренного сустава

Департамент здравоохранения города Москвы

ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

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

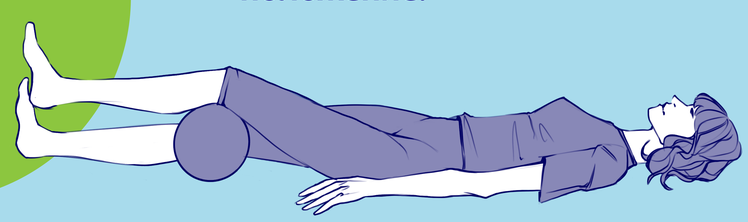
1



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.

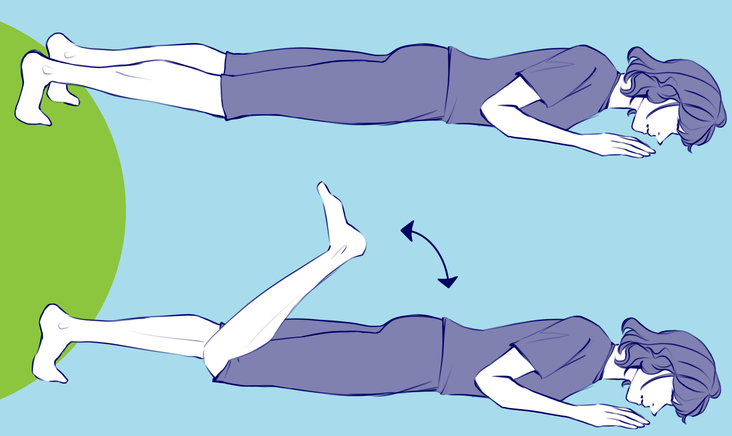
2

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

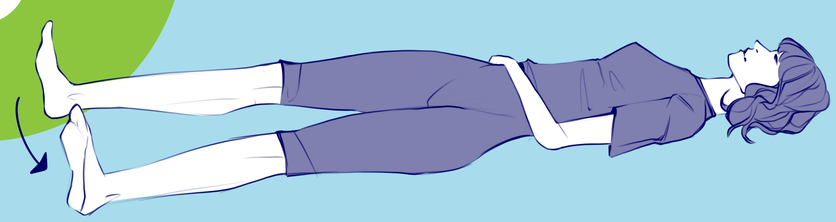
5



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

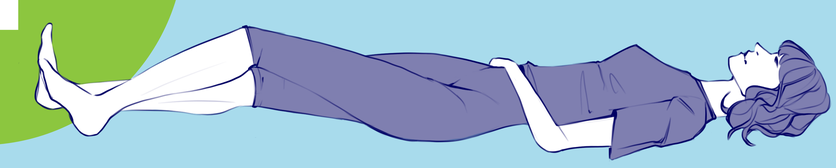
3

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



4

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



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

6

Поднять выпрямленную в колене ногу параллельно полу, стопа на себя, удержать ее на весу 5 секунд. Поочередно обеими ногами, начиная с неоперированной ноги.

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