

**Полный комплекс
упражнений после
операции на
коленном суставе**

23 апреля 1996 года

Инструкции:

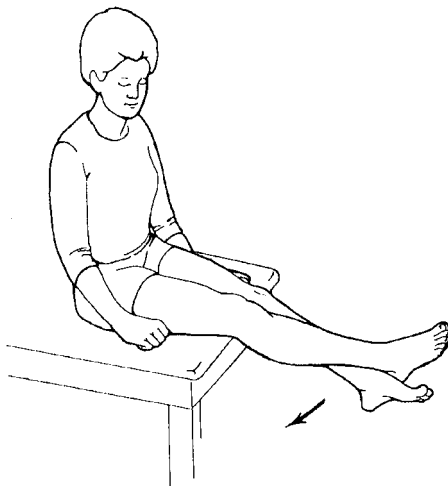
Для поддержания, а также улучшения гибкости и укрепления сустава делайте упражнения регулярно в течение дня. Местное применение холода может быть полезно до, во время и после выполнения упражнений на сгибание.



UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Если у вас есть вопросы, то позвоните нам, пожалуйста, по телефону (206) 598-4830

Физиотерапия

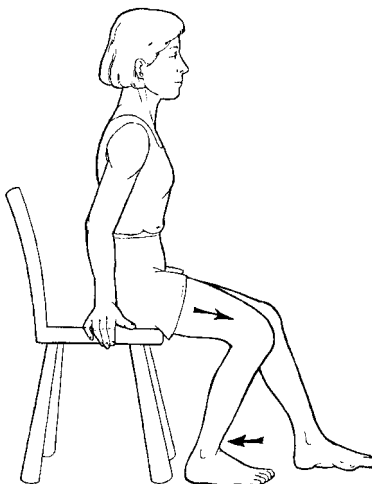


Упражнение 1 из 7-ми

СГИБАНИЕ КОЛЕНА

1. Сядьте на край стола или стула.
2. Перекрестите лодыжки, как показано на рисунке, негнущееся колено внизу.
3. Верхней ногой надавите вниз, чтобы почувствовать растяжение.
4. Держите в таком положении в течение 30 секунд.
5. Повторяйте 3-5 раз, 5 раз в день.

Задача: Согнуть хотя бы под углом 90 градусов.



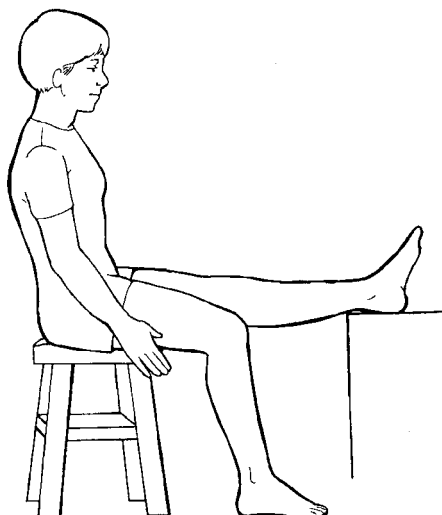
Упражнение 2 из 7-ми

СГИБАНИЕ КОЛЕНА

1. Сядьте на стул, придвиньте стопу оперированной ноги близко к стулу.
2. Как можно дальше сдвиньтесь вперед к краю стула для того, чтобы согнуть оперированное колено настолько, чтобы почувствовать растяжение.
3. Держите в таком положении 10-30 секунд.
4. Повторяйте 3-5 раз, 5 раз в день.

Задача: Согнуть хотя бы под углом 90 градусов.

Физиотерапия

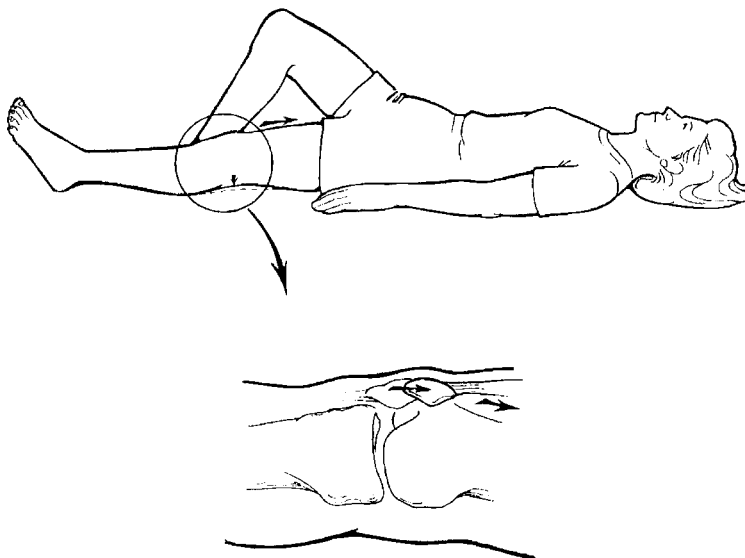


Упражнение 3 из 7-ми

РАСТЯЖЕНИЕ КОЛЕНА

1. Сядьте, поместив оперированную ногу так, как показано на рисунке.
2. Расслабьтесь, дайте ноге выпрямиться.
3. Держите в таком положении от 30 секунд до 5 минут.
4. Повторяйте 2-3 раза, 5 раз в день.

Задача: Как можно больше выпрямить ногу.

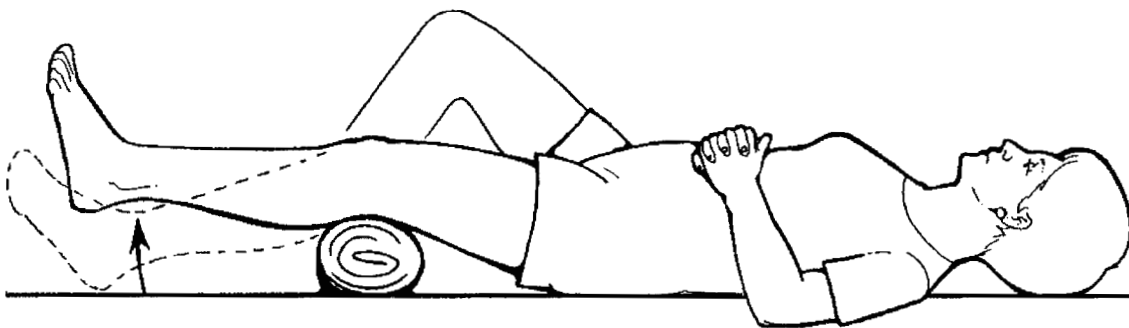


Упражнение 4 из 7-ми

РАСТЯЖЕНИЕ ЧЕТЫРЁХГЛAVОЙ МЫШЦЫ

1. Сядьте или лягте на спину, прямо вытянув оперированную ногу.
2. Напрягите мышцу в верхней части бедра и перемещайте вашу коленную чашечку, как показано на рисунке.
3. Держите в таком положении в течение 5-10 секунд.
4. Повторяйте 10 раз, 5-10 раз в день.

Физиотерапия

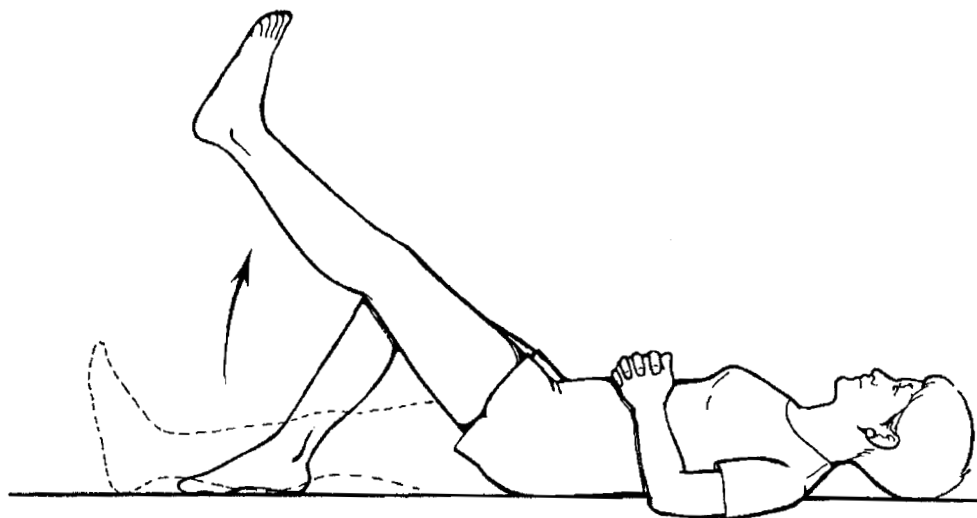


Упражнение 5 из 7-ми

РАСТЯЖЕНИЕ ЧЕТЫРЁХГЛАВОЙ МЫШЦЫ ПО КОРОТКОЙ ДУГЕ

1. Лягте на спину, подложив валик из полотенца под оперированное колено.
2. Поднимите пятку над полом, пока колено не выпрямится.
3. В течение 5 секунд держите в таком положении, затем медленно опустите.
4. Повторяйте 10 раз, 5 раз в день.

Задача: Держать колено как можно прямее.



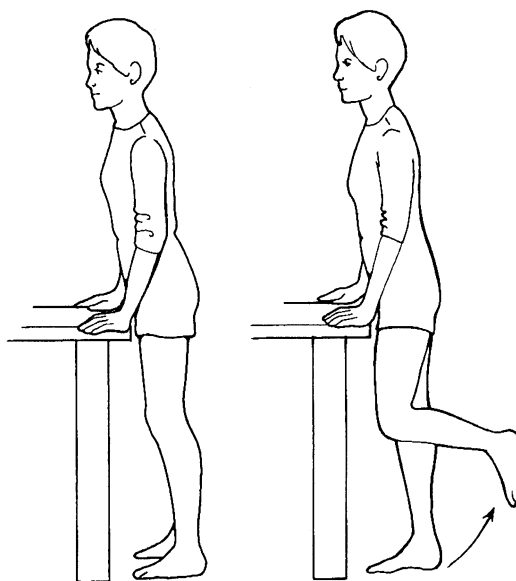
Упражнение 6 из 7-ми

ПОДЪЁМ НОГИ В ПРЯМОМ ПОЛОЖЕНИИ

1. Лягте на спину, вытянув оперированную ногу и согнув другое колено, как показано на рисунке.
2. Держите ногу абсолютно прямо, затем поднимите её на 12 дюймов.
3. В течение 2-5 секунд держите в таком положении, затем медленно опустите.
4. Повторяйте 10-20 раз, 3-5 раз в день.

Задача: Поднимая ногу, держать колено в абсолютно прямом положении.

Физиотерапия



Упражнение 7 из 7-ми

ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ/СГИБАНИЕ

1. Встаньте, держась за твёрдый предмет, как показано на рисунке.
2. Медленно согните ваше оперированное колено.
3. В течение 2-5 секунд держите в таком положении, затем медленно опустите.
4. Повторяйте 10 раз, 4-5 раз в день.

Задача: Как можно больше самостоятельно согнуть колено.