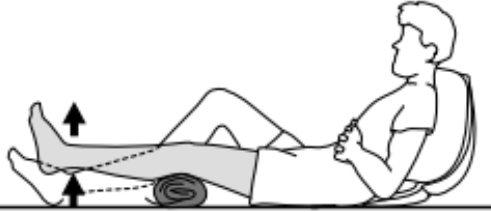

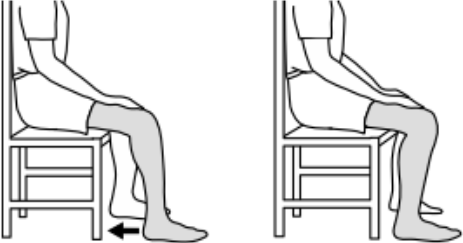



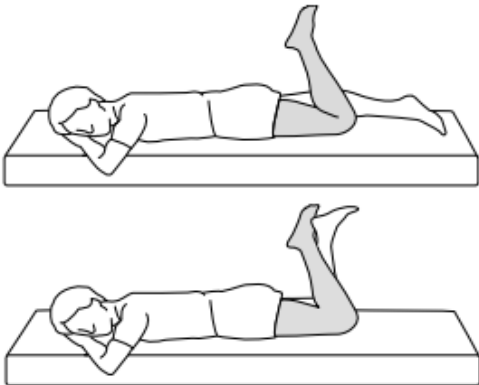
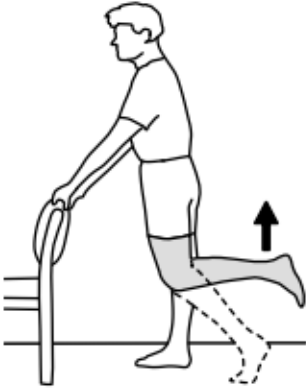
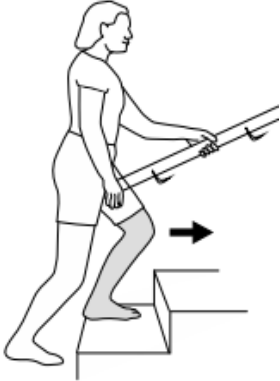
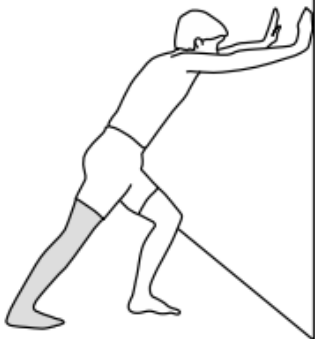
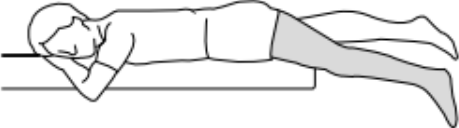
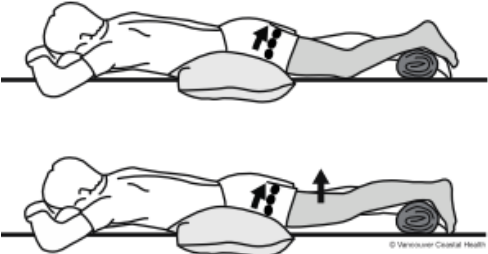
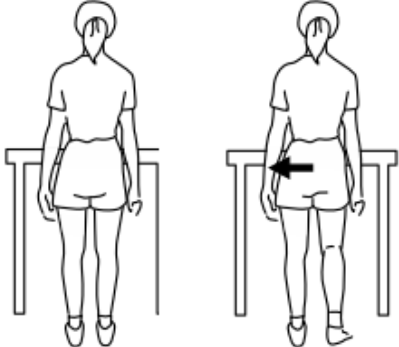
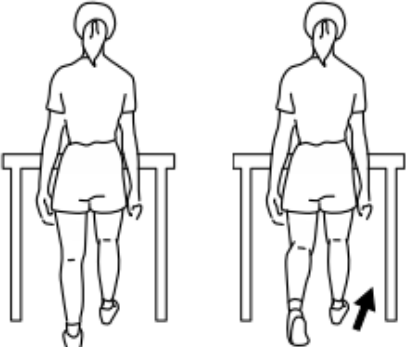


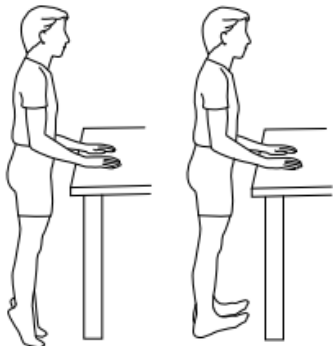
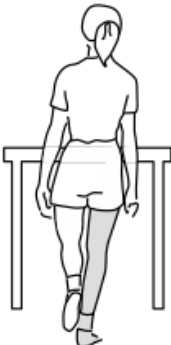
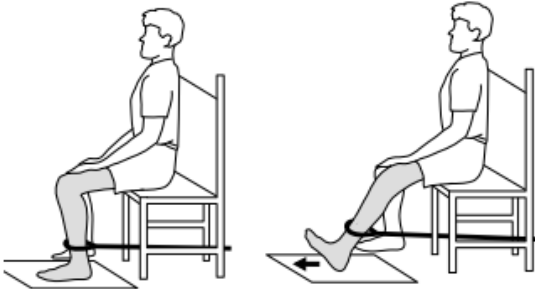
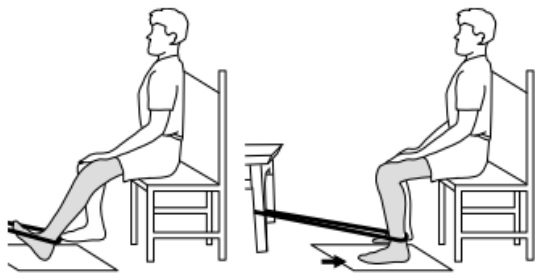
Упражнения после эндопротезирования коленного сустава

Приложение к Памятке пациенту

<p>1 Напряжение бедра</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, здоровая нога согнута в колене, под коленом оперированной ноги свернутое валиком полотенце • медленно разогните больную ногу в колене • задержите ее в этом положении на 3-4 секунды • медленно опустите 		<p>1-2 раза в день по 3-4 повторения</p>
<p>2 Сгибание колена в положении лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, ноги выпрямлены • медленно сгибайте и разгибайте оперированную ногу в колене; можете помогать себе руками или обернуть заднюю поверхность бедра полотенцем 		<p>3-4 раза в день по 6-8- повторений</p>
<p>3 Сгибание колена в положении сидя</p> <ul style="list-style-type: none"> • сядьте так, чтобы стопы стояли на полу • сгибайте и разгибайте ногу в колене, скользя пяткой по полу 		<p>2-3 раза в день по 3-4 повторения</p>
<p>4 Стрейчинг задней поверхности бедра и голени</p> <ul style="list-style-type: none"> • сядьте на краешек твердого сиденья и поставьте пятки на пол • выпрямите ногу и потяните стопу на себя • держите спину прямо; наклонитесь вперед, почувствуйте легкое натяжение по задней поверхности бедра • удерживайтесь в таком положении 4-5 секунд • выпрямитесь, верните стопу в нейтральное положение 		<p>1 раз в день по 3-4 повторения</p>
<p>5 Сгибание колена с поддержкой</p> <ul style="list-style-type: none"> • сядьте на твердый стул • расположите здоровую ногу впереди оперированной • слегка надавите здоровой ногой на оперированную до ощущения легкого натяжения по передней поверхности колена • задержитесь на 3-4 секунды • вернитесь в исходное положение 		<p>1-2 раза в день по 3-4 повторения</p>

6	<p>Выпрямление колена в положении сидя</p> <ul style="list-style-type: none"> • сядьте на твердый стул • прижмите заднюю поверхность бедра к поверхности стула и медленно выпрямите оперированную ногу • задержитесь 4-5 секунд • медленно опустите ногу на пол 		2-3 раза в день по 3-4 повторения
7	<p>Сгибание колена в положении лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на живот, ноги выпрямлены • согните ногу в колене, пятку направляйте к ягодице • можно помогать себе здоровой ногой, чтобы согнуть оперированную ногу • задержитесь на 3-4 секунды • вернитесь в исходное положение 		2-3 раза в день по 3-4 повторения
8	<p>Сгибание колена в положении стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> • используйте спинку стула или столешницу как опору • согните ногу в колене, пятку направляйте к ягодице • задержитесь на 3-4 секунды • медленно разогните ногу 		1-2 раза в день по 3-4 повторения
9	<p>Выпады на ступенях</p> <ul style="list-style-type: none"> • поставьте оперированную ногу на ступеньку • для сохранения равновесия держитесь за перила • согните колено оперированной ноги до ощущения натяжения по передней поверхности колена • задержитесь на 3-4 секунды • вернитесь в исходное положение 		1 раз в день по 3-4 повторения

10	<p>Стрейчинг голени</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте лицом к стене, обопритесь на нее ладонями • сделайте шаг назад оперированной ногой, выпрямите ее в колене, пятку не отрывайте от пола • задержитесь на 3-4 секунды • вернитесь в исходное положение 		1-2 раза в день по 3-4 повторения
11	<p>Пассивное разгибание колена</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на живот • свесьте с края кровати оперированную ногу ниже колена • позвольте ноге разогнуться под действием силы тяжести • удерживайтесь в таком положении до 1 минуты, если не почувствуете болезненного дискомфорта 		1-2 раза в день
12	<p>Активное разгибание колена</p>		
14	<p>Разгибание бедра</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на живот, под голеностопный сустав подложите свернутое полотенце • втяните живот, сожмите ягодицы • выпрямите ногу в колене, удерживайте 5-6 секунд • расслабьте ногу, опуская колено 		1 раз в день по 8-10 повторений
15	<p>Перенос веса тела вправо-влево</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте лицом к столу или спинке стула (можно придерживаясь руками) • поставьте стопы параллельно друг другу, на ширине таза • переносите вес тела с ноги на ногу 		1-2 раза в день по 10-12 повторений
16	<p>Перенос веса тела вперед назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте лицом к столу или спинке стула (можно придерживаясь руками) • поставьте одну стопу впереди другой • переносите вес тела с ноги на ногу • поменяйте ноги и повторите упражнение 		1-2 раза в день по 10-12 повторений

<p>17</p>	<p>Подъем на пятки и носки</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте лицом к столу или спинке стула (можно придерживаясь руками) • поставьте стопы параллельно друг другу, на ширине таза • приподнитесь на носки, задержитесь 1-2 секунды • перекатом переместитесь на пятки, приподнимите носки, задержитесь на 1-2 секунды 		<p>3-4 раза в день по 15-20 повторений</p>
<p>18</p>	<p>Баланс на одной ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте лицом к столу или спинке стула (можно придерживаясь руками) • перенесите вес тела на одну ногу, вторую оторвите от пола, приподняв колено • задержитесь на 3-4 секунды • поставьте ногу на пол, распределите вес тела равномерно на обе ноги • повторите упражнение другой ногой 		<p>1-2 раза в день по 2-3 повторения</p>
<p>19</p>	<p>Разгибание колена с сопротивлением</p> <ul style="list-style-type: none"> • прикрепите эластичную ленту к надежному предмету и, другим концом, над голеностопным суставом оперированной ноги • сядьте на стул • разогните ногу в колене, преодолевая сопротивление, удерживайте в течение 3-4 секунд • вернитесь в исходное положение 		<p>1-2 раза в день по 5-6 повторений</p>
<p>20</p>	<p>Сгибание колена с сопротивлением</p> <ul style="list-style-type: none"> • прикрепите эластичную ленту к надежному предмету и, другим концом, над голеностопным суставом оперированной ноги • сядьте на стул • согните ногу в колене, преодолевая сопротивление, удерживайте в течение 3-4 секунд • вернитесь в исходное положение 		<p>1-2 раза в день по 5-6 повторений</p>