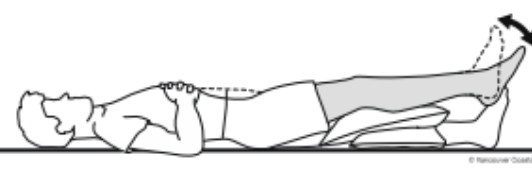
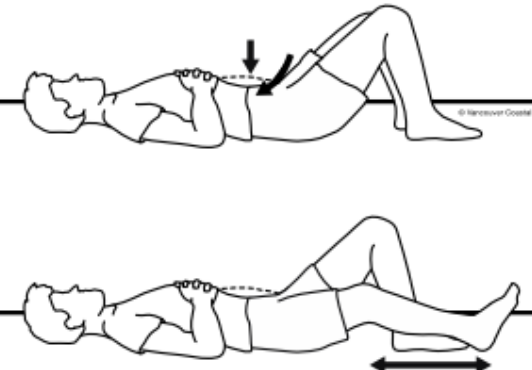
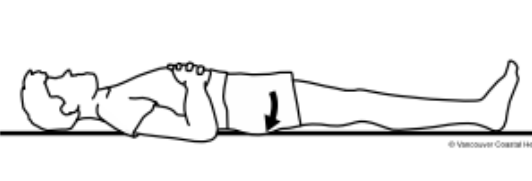
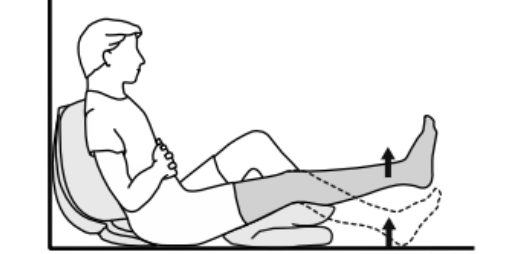
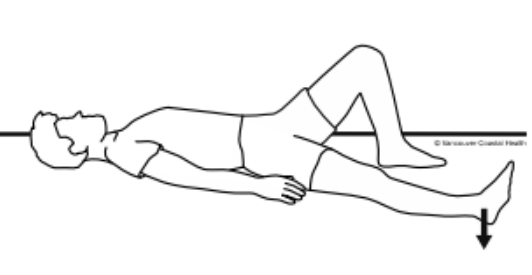
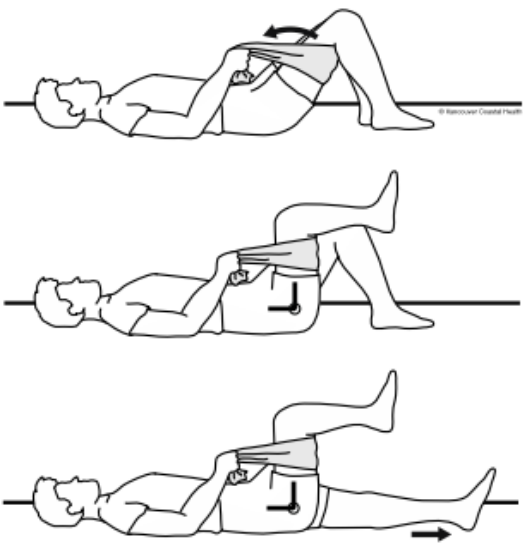
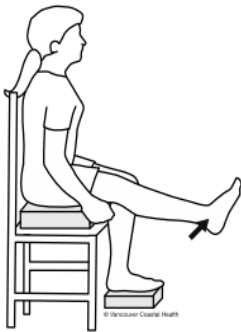

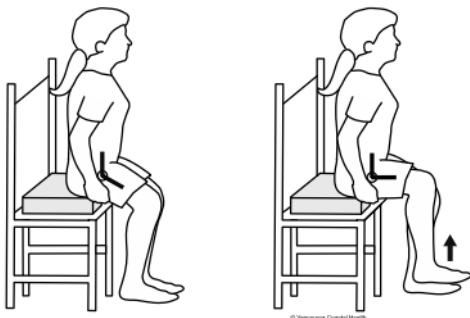
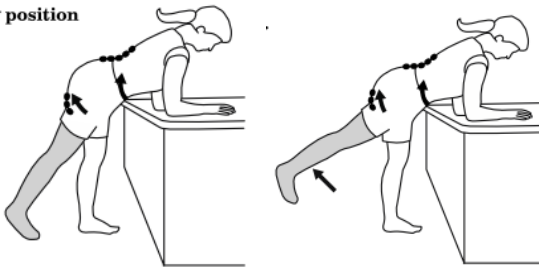
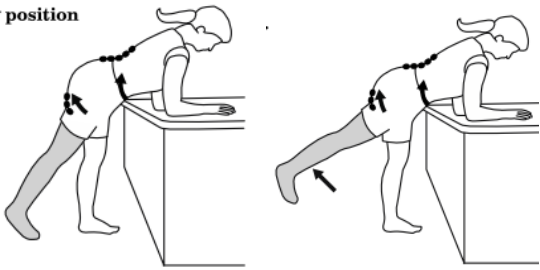

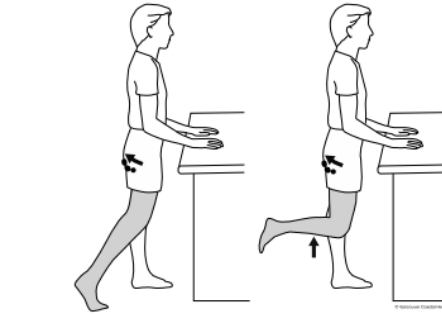

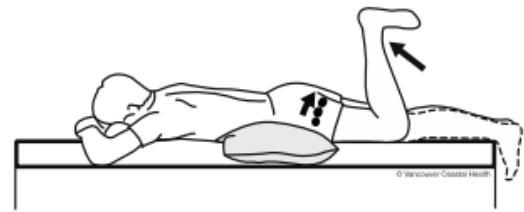


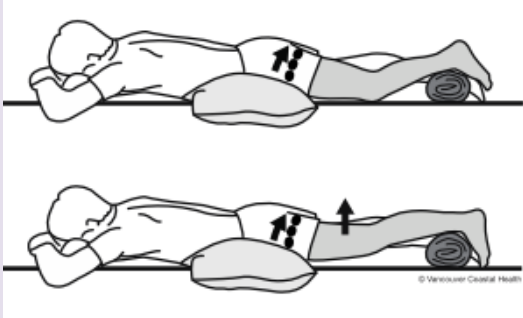
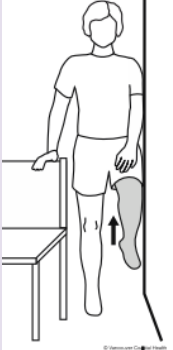
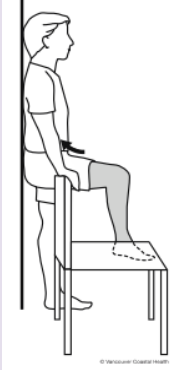
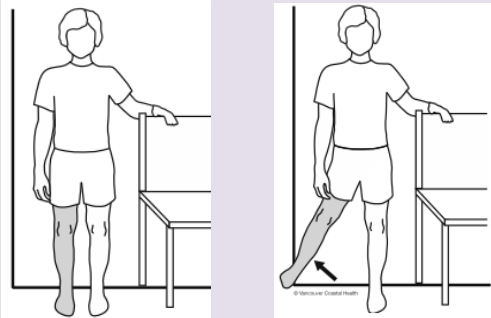

Упражнения после эндопротезирования тазобедренного сустава

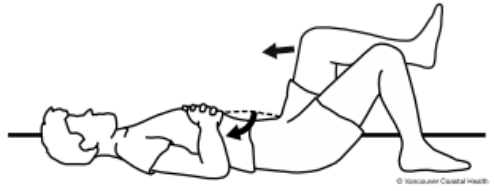
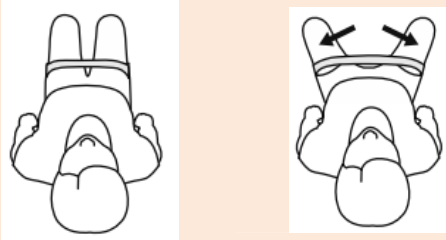

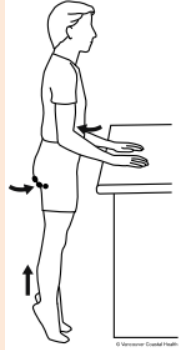
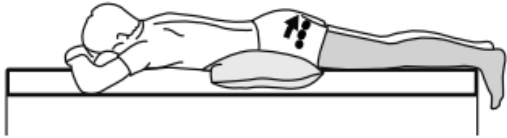
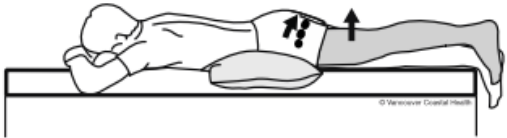
Приложение к Памятке пациенту

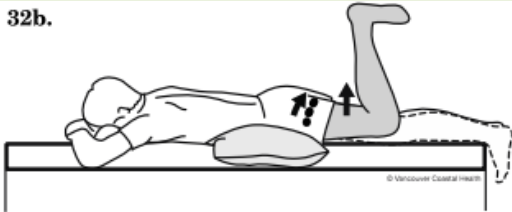
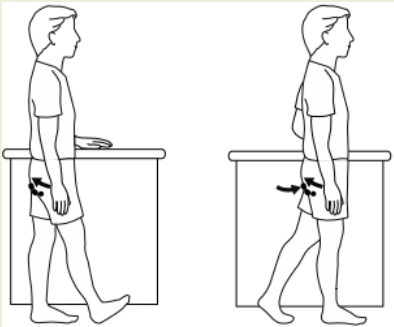
<p>1</p>	<p>Движения в голеностопном суставе</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, ноги выпрямлены • сгибайте и разгибайте стопу 		<p>10 повторений каждый час</p>
<p>2</p>	<p>Выпрямление ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, колени согнуты, стопы на ширине таза • втяните живот, прижмите поясницу к полу • скользя по полу (кровати), выпрямите ногу • скользящим движением верните ногу в исходное положение • повторите упражнение другой ногой 		<p>2-3 раза в день по 6-8 повторений</p>
<p>3</p>	<p>Напряжение ягодиц</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, ноги выпрямлены • напрягите ягодицы, сведите их вместе, как если бы вы удерживали карандаш между ягодицами • задержитесь на 5-6 секунд • расслабьтесь (пауза 5-6 секунд) 		<p>2-3 раза в день по 6-8 повторений</p>
<p>4</p>	<p>Напряжение прямой мышцы бедра</p> <ul style="list-style-type: none"> • сядьте в кровати, подложите под колено сложенную подушку • втяните живот • выпрямите голень, тяните носочек на себя • задержите ногу в этом положении на 3-4 секунды • медленно опустите голень 		<p>2-3 раза в день по 6-8 повторений</p>
<p>5</p>	<p>Скольжение ногой кнаружи</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, одна нога согнута • втяните живот, прижмите поясницу к полу • скользя пяткой по полу (кровати), отведите выпрямленную ногу кнаружи (коленная чашечка и носок ноги обращены к потолку) • верните ногу в исходное положение • повторите упражнение другой ногой 		<p>2-3 раза в день по 6-8 повторений</p>

<p>6</p>	<p>Стрейчинг передней поверхности бедра</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, колени согнуты • втяните живот, прижмите поясницу к полу • при помощи полотенца приподнимите бедро (сгибание не более 90°!) • скользящим движением выпрямите другую ногу, почувствуйте натяжение передней поверхности бедра, не округляйте поясницу • удерживайте ногу вытянутой 10-15 секунд • скользящим движением верните выпрямленную ногу в исходное положение, опустите поднятую ногу • повторите упражнение другой ногой 		<p>1 раз в день по 3-4 повторения</p>
<p>7</p>	<p>Стрейчинг задней поверхности бедра</p> <ul style="list-style-type: none"> • сядьте на стул со спинкой, под стопами и ягодицами - опора • втяните живот, зажмите между бедрами большое полотенце, скатанное в ролик • разогните голень, тяните носок стопы на себя • остановитесь, когда почувствуете натяжение по задней поверхности бедра, даже если колено выпрямлено не полностью, удерживайте ногу вытянутой 10-15 секунд • повторите упражнение другой ногой 		<p>1 раз в день по 3-4 повторения</p>
<p>8</p>	<p>Подъем таза (мостик)</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, колени согнуты, между бедрами зажмите большое свернутое полотенце • втяните живот, прижмите поясницу к полу • сожмите ягодицы и поднимите таз, спину не напрягайте • удерживая полотенце, медленно опустите таз 		<p>1 раз в день по 4-5 повторений</p>
<p>9</p>	<p>Подъем колена</p> <ul style="list-style-type: none"> • сядьте на край стула с подушкой под ягодицами, стопы на полу • втяните живот • плавно приподнимите стопу над полом - невысоко, так, чтобы угол сгибания в тазобедренном суставе не превысил 90° • плавно поставьте стопу на пол • повторите упражнение другой ногой 		<p>1 раз в день по 4-5 повторений</p>

<p>10</p>	<p>Разгибание бедра</p>		<p>1 раз в день по 4-5 повторений</p>
<p>10a</p>	<ul style="list-style-type: none"> • встаньте, обопритесь руками об опору • подтяните копчик, чтобы уменьшить изгиб поясницы, втяните живот • стоя на неоперированной ноге, поднимите оперированную ногу назад, не разгибая поясницу • опустите ногу, сохраняя неподвижными поясницу и таз 	<p>position</p> 	<p>1 раз в день по 4-5 повторений</p>
<p>10б</p>	<p>(усложненный вариант)</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднимите оперированную ногу, согните и разогните в коленном суставе, затем опустите 		<p>1 раз в день по 6-8 повторений</p>
<p>11</p>	<p>Сгибание колена в положении стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте у опоры, оперированная нога сзади • втяните живот, подкрутите таз, сожмите ягодицы • согните ногу в колене, поднимая пятку к ягодицам • опустите ногу, расслабьтесь 		<p>1 раз в день по 8-10 повторений</p>
<p>12</p>	<p>Полумостик</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, одна нога прямая, другая согнута в колене • втяните живот, прижмите поясницу к полу • опираясь на пятку прямой ноги и стопу согнутой, приподнимите таз, сожмите ягодицы • медленно опуститесь • повторите упражнение другой ногой 		<p>1 раз в день по 8-10 повторений</p>
<p>13</p>	<p>Стрейчинг бедра лежа на животе</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте животом на подушку • втяните живот и сожмите ягодицы (представьте, что вы зажали карандаш между ягодицами) • согните одно колено, пока не почувствуете натяжение по передней поверхности бедра; можно придерживать ногу рукой за тыл стопы; удерживайте натяжение в течение 10-15 секунд) • медленно разогните ногу • чтобы усилить натяжение, можно подложить под бедро сложенное полотенце • повторите упражнение другой ногой 		<p>1-2 раза в день по 3-4 повторения</p>

14	<p>Разгибание бедра</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте животом на подушку, под голеностопный сустав подложите свернутое полотенце • втяните живот, сожмите ягодицы • выпрямите ногу в колене, удерживайте 5-6 секунд • расслабьте ногу, опуская колено • в дальнейшем можно использовать утяжелитель для задней поверхности бедра 		1 раз в день по 8-10 повторений
15	<p>Сгибание ноги в тазобедренном суставе</p>		
15a	<p>Стоя боком к стене</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте прямо, оперированной стороной к стене • с другой стороны придерживайтесь рукой за стул • втяните живот, подкрутите таз • поднимите и опустите согнутую в колене ногу, скользя вдоль стены; сгибание в тазобедренном суставе не более 90°! 		1 раз в день по 8-10 повторений
15b	<p>Стоя спиной к стене</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте спиной к стене • для опоры возьмитесь рукой за спинку стула • втяните живот, подкрутите таз • поднимите оперированную ногу, согнув ее в колене, и медленно опустите • не прогибайтесь в пояснице 		1 раз в день по 8-10 повторений
16	<p>Отведение ноги в сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте спиной к стене • положите руку на спинку стула для опоры • втяните живот, подкрутите таз • медленно отведите оперированную ногу в сторону, не сгибая ее в колене, стопа направлена вперед • задержитесь в таком положении на 4-5 секунд • медленно опустите ногу на пол 		1 раз в день по 8-10 повторений
17	<p>Вертикальный велотренажер</p> <ul style="list-style-type: none"> • не забывайте о мерах предосторожности, отрегулируйте высоту сиденья таким образом, чтобы сгибание в тазобедренном суставе не превышало 90° • крутите педали вперед и назад • постепенно добавляйте небольшое сопротивление 		

18	<p>Подъем ног с согнутыми коленями</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на полу • втяните живот, прижмите поясницу к полу • поднимите ногу, согнутую в колене, от пола (сгибание в тазобедренном суставе не более 90°!) • сохраняя таз неподвижным, опустите ногу • не прогибайтесь в пояснице • повторите упражнение другой ногой 		1 раз в день по 6-8 повторений
19	<p>Разведение коленей</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч • обвяжите ноги нетуго эластичным бинтом на уровне середины бедер • втяните живот, прижмите поясницу к полу • сопротивляясь натяжению бинта, слегка раздвиньте бедра в стороны и медленно вернитесь в исходное положение 		1 раз в день по 5-6 повторений
20	<p>Упор ногой в стену</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте на неоперированную ногу, прислонитесь боком к стене, руки скрестите на груди • поднимите оперированную ногу вдоль стены на 60°, согнув колено, и упритесь коленом в стену • почувствуйте, как напрягаются ягодичные мышцы, задержитесь на 4-5 секунд • поставьте ногу на пол 		1 раз в день по 5-6 повторений
21	<p>Подъем на носочки</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте перед опорой • втяните живот, подкрутите таз, сожмите ягодицы • поднимитесь на носочки, не наклоняйтесь вперед, задержитесь на 2-3 секунды • вернитесь в исходное положение 		1 раз в день по 15-20 повторений
22	<p>Подъем ноги, лежа на животе</p> <ul style="list-style-type: none"> • лягте животом на подушку, стопы свешиваются с края кровати • втяните живот, сожмите ягодицы 		1 раз в день по 8-10 повторений
22а	<p>Подъем прямой ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> • слегка приподнимите прямую ногу, затем опустите, не расслабляя при этом живот и ягодицы 		

226	<p>Подъем согнутой ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> • согните ногу в колене • приподнимите ногу, затем опустите, не расслабляя при этом живот и ягодицы 	<p>32b.</p> 	
23	<p>Перенос веса тела вперед и назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • встаньте рядом с опорой • поставьте пятку одной ноги перед носком другой ноги • втяните живот, подкрутите таз, сожмите ягодицы • перекатом перенесите вес тела с одной ноги на другую и обратно; держите корпус ровно • поменяйте ноги и повторите упражнение 		<p>2-3 раза в день по 6-8 повторений</p>