

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРОЗЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



Исходное положение (ИП) – лежа на спине, нога согнута в тазобедренном и коленном суставах

Движения – сгибательные и разгибательные в коленном суставе



ИП – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах

Движения – сгибательные и разгибательные в обоих коленных суставах



ИП – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах

Движения – сгибательные и разгибательные в обоих коленных суставах и тазобедренных суставах – «велосипед»



ИП – лежа на спине

Движения – попеременный подъем и опускание ног в тазобедренных суставах – «вертикальные ножницы»



ИП – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных суставах

Движения – попеременное сведение и разведение ног в тазобедренных суставах – «горизонтальные ножницы»



ИП – лежа на боку

Движения – подъем и опускание выпрямленной ноги



ИП – лежа на животе

Движения – сгибание и разгибание коленного сустава



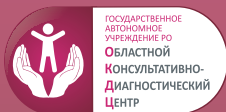
ИП – лежа на животе

Движения – подъем и опускание выпрямленной ноги



ИП – лежа на спине

Вытяжение вперед пятками, а не носками – упражнение хорошо снимает напряжение мышц и улучшает обменные процессы в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах



Телефон регистратуры многоканальный

8 (863) 227-00-00

Подробная информация на сайте: www.rokdc.ru



ИП – сидя

Движения – сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе



ИП – сидя

Движения – сгибание и разгибание в коленном (можно и в тазобедренном) суставе с нагрузкой – резиновым жгутом



Данное упражнение можно выполнять при достаточно сохранных коленных и тазобедренных суставах (артрозах 1–2 стадий).

Несмотря на то, что суставы разгружены от веса тела, так как пациент опирается на спинку стула – упражнение дает большие нагрузки на суставы

Принципы физкультуры при артрозе

«**Шаговая доступность**» – объем движений следует увеличивать очень осторожно, постепенно. Энергичные, форсированные движения противопоказаны.

«**Работа в безболевогой зоне**» – упражнения прекращайте выполнять при появлении боли, ни в коем случае не «превозмогая боль».

«**Легкая механическая нагрузка при статической разгрузке**» – упражнения лучше выполнять лежа или сидя, движения в суставах делать медленно, но с достаточной амплитудой.

«**Двигаться, но избегать перегрузок**» – движения не должны быть слишком интенсивными, травмирующими пораженный сустав.

«**Аппаратная физкультура**» – аппараты помогают вытяжению и расслаблению в суставе.

«**Физкультура в бассейне**» – отсутствует вертикальная нагрузка на суставы, достигается механический и психологический комфорт.

«**Регулярность**». Частое повторение упражнений в течение дня по несколько минут

«**Оценка фазы артроза**» – обострение или ремиссия артроза определяют интенсивность занятий.

Внимание! Противопоказания для самостоятельных тренировок:

- нестабильная стенокардия, ИБС с частыми приступами в покое;
- недостаточность кровообращения II и более степени;
- нарушения ритма сердца;
- аневризма сердца и сосудов;
- артериальная гипертензия 180/110 мм рт. ст. и более (АГ III ст.);
- нарушения мозгового кровообращения;
- болезни лёгких с выраженной дыхательной недостаточностью;
- пороки сердца;
- тромбоз и тромбозы, осложненные, состояние после кровоизлияния в глазное дно;
- миопия высокой степени (более 8 диоптрий);
- сахарный диабет средней и тяжелой формы;
- злокачественные новообразования;
- психические заболевания;
- лихорадочные состояния.

При наличии вышеперечисленных заболеваний выполнение упражнений возможно *только под контролем врача!*