

# ПЕРЕЧЕНЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ПРИ ПАТОЛОГИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА

(составлен в ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова Росмедтехнологий»)

№	ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ	ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ЧИСЛО ПОВТОРОВ
1		Поочерёдное сгибание и разгибание стоп	10-15 раз.
2	Сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади	Круговые движение стопами, по 4 круга в каждую сторону	10 раз.
3		Взять стопы на себя, надавить коленями вниз, стараясь одновременно оторвать от пола пятки ( изометрическое напряжение четырёхглавых мышц), удерживать сильное натяжение 5-7 сек., расслабиться (пауза) 3 сек.	10 раз.
4		Сидя, ноги выпрямлены, под колени поместить валик, руки в упоре сзади	Разогнуть одну (обе) ноги, стопы тянуть на себя, удержат голень/и на весу 5-7 сек., согнуть и расслабиться (пауза) 3 сек.
5		Разогнуть одну (обе) ноги, стопу/ы развернуть кнаружи, приподнять, оторвав от валика, удержат голень/и на весу 5-7 сек., согнуть и расслабиться (пауза) 3 сек.	8-10 раз.
6	Сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади	Поочерёдное сгибание и разгибание в коленях с самопомощью, не отрывая пятки от пола, захватив бедро сплетёнными в замок руками, или делать то же с помощью лямки, обернув её вокруг стопы	12-15 раз.
7	Сидя, туловище наклонено вперёд, под колено помещён валик, бедро развёрнуто кнаружи, здоровая нога отведена в сторону	Полностью разогнуть больную ногу, удерживать голень на весу 5-7 сек., согнуть и расслабиться (пауза) 3 сек.	10-12 раз
8		Поочерёдное сгибание и разгибание в коленях, не отрывая пятки от пола	10 раз.
9	Лёжа на спине, ноги выпрямлены	Поднять выпрямленную и развёрнутую кнаружи ногу до угла 30°, удержат её на весу 5-7 сек., согнуть и расслабиться (пауза) 3 сек.	10 раз.
10		Поднять выпрямленную и развёрнутую кнаружи ногу до угла 30°, удерживая её на весу, совершать качательные движения, сгибая-разгибая стопу	3 серии по 10 движений
11		Поднять выпрямленную и развёрнутую кнаружи ногу до угла 30°, удерживая её на весу, по 4 круга в каждую сторону, амплитуда движений небольшая	3 серии по 10 движений
12	Лёжа на спине, ноги выпрямлены, поместить мяч между стоп	Захватить мяч стопами, приподнять выпрямленные ноги до угла 30°, перекачивать его в одну, а затем в другую сторону, удерживая ноги на весу	До утомления
13	Лёжа на спине, ноги выпрямлены, поместить мяч между колен	Слегка сжать мяч коленями, приподнять выпрямленные ноги до угла 30-45°, перекачивать его в одну, а затем в другую сторону, удерживая ноги на весу	До утомления
14	Лёжа на спине, ноги выпрямлены, поместить пятку на мяч	Сгибание и разгибание в колене, перекачивая мяч к себе и от себя.	10 раз.
15	Лёжа на спине, ноги выпрямлены	Имитировать ногами плавание вольным стилем (кроль)	До утомления
16	Лёжа на здоровом боку, больная нога лежит на	Сгибание и разгибание обеих ног в коленях, не сгибая их в тазобедренных суставах	12-15 раз.

17	здоровой	Сгибание больной ноги в колене, скользя внутренним сводом её стопы по голени здоровой (от лодыжки вверх)	12-15 раз.
18		Сгибание в колени при помощи здоровой ноги	12-15 раз.
19		Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, удержать её на весу 5-7 сек., опустить и расслабиться (пауза) 3 сек.	8-10 раз.
20		Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, развернуть к наружи, удержать её на весу 5-7 сек., опустить и расслабиться (пауза) 3 сек.	8-10 раз.
21		Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, удерживая её на весу, медленно вынести вперед, а затем назад. Амплитуда движений небольшая	3 серии по 10 движений
22		Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, удерживая её на весу, сделать по 4 круга в каждую сторону	3 серии по 10 движений
23	Лёжа на больном боку, больная нога лежит на здоровой	Сгибание в колене с помощью здоровой ноги	12-15 раз.
24	Лёжа на больном боку, больная нога лежит на полированной панели	Сгибание в колене, скользя по поверхности полированной панели	12-15 раз.
25	Лёжа на больном боку, голень больной ноги лежит на роликовой тележке	Сгибание в колене, перекатывая роликовую тележку	12-15 раз.
26	Лёжа на больном боку	Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, развернуть к наружи, удержать её на весу 5-7 сек., опустить и расслабиться (пауза) 3 сек.	8-10 раз.
27		Приподнять выпрямленную больную, удерживая её на весу, медленно вынести вперед, а затем назад. Амплитуда движений небольшая	3 серии по 10 движений
28		Приподнять выпрямленную больную, удерживая её на весу, сделать по 4 круга в каждую сторону	3 серии по 10 движений
29	Лёжа на животе, ноги выпрямлены	больная нога лежит на здоровой, сгибание больной ноги с помощью здоровой, до боли	12-15 раз.
30		Поочерёдное сгибание ног в коленях, разворачивая голени внутрь	10 раз.
31		Поочерёдное сгибание ног в коленях, разворачивая голени кнаружи	10 раз.
32		Поочерёдное приподнимание выпрямленных ног вверх, удерживая по 5-7 секунд каждую	10 раз.
33		Имитировать ногами плавание вольным стилем (кроль)	До утомления
34	Стоя лицом к гимнастической стенке, держась за неё руками	Стоя на здоровой ноге, вынести больную ногу вперед, отвести в сторону, перевести назад	10 раз.
35		Прижав голени к стенке, приседание до горизонтального положения бёдер	10 раз.
36		Стопы вместе и параллельны, приподняться на носки, задержаться на 5-7 секунд, опустить и расслабиться (пауза) 3 сек.	10 раз.