

ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ 1 МЕСЯЦ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ, СРОКОМ НА 3 НЕДЕЛИ.

Нельзя: спорт, занятия бегом, прыжками. **Нежелательно:** ходьба вниз. Плавание брассом. Глубокое приседание. Длительное сидение.

Перегрузка – избегать. Установить предел возможностей. Вечером, при выполнении холода на низ коленной чашки, определить уровень болезненности и дискомфорта в колене, если он больше – колено перегружено. Необходимо вспомнить какая нагрузка в течении дня выполнялась и исключить ее.

Задачи:

- 1) Разработка объема движения.
- 2) Контроль отека и нагрузки.
- 3) Стабилизация таза.
- 4) Повышение выносливости большой ягодичной мышцы, средней ягодичной.
- 5) Тренировка ходьбы.

Ежедневные мероприятия.

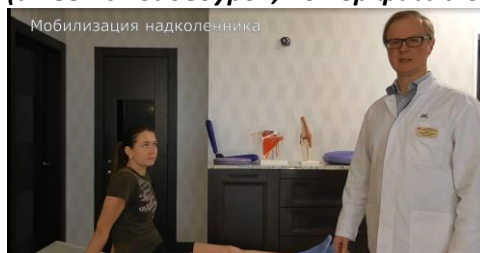
1. Противоотечные мероприятия (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 03):



Подъем ноги (на подушку), холод (температура **2-5°C**) на низ коленной чашки, по 10 минут 5 раз в день, чаще после нагрузки, при дискомфорте. С провисанием (разгибанием ноги в колене). При хорошем разгибании – подложить валик под бедро, чтобы разгибание в колене было - 0°. Многоразовый компресс для холода гелевый (piluli.ru). Одноразовый компресс для холода Снежок – при отсутствии холодильника.

2. Работа с мягкими тканями и мышцами оперированной ноги. 2 раза в день

- И.п. сидя вытянув ноги, вести надколенник вверх, затем вниз, задержка 30 сек, 3 раза повтор **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 01)**



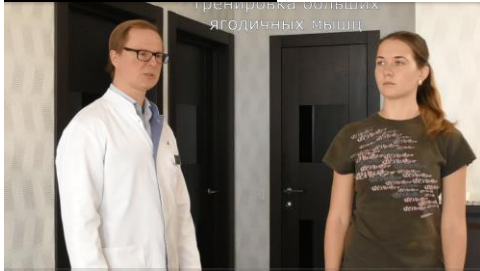
- И.п. сидя вытянув ноги, удерживать надколенник кистью, другой рукой мобилизация жировой подушки в стороны, 2 мин. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 05)**



- И.п. сидя, поперечный массаж в боли вокруг надколенника (как по углам квадрата), поперечный массаж швов (выполнять строго после снятия корок), по 2 мин (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 04, 06)



- **Массаж (надавление + вибрация) мест крепления большой ягодичной мышцы 2 мин. Затем надеть пояс. (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 20)**



- И.п. на животе, развернуть стопу кнаружи, включить ягодичу, удерживать ее напряжение, рука на пояснице (поясницей не работать), подкачивать прямой ногой назад, 1 подход до утомления. До 2 мин. Не сгибать ногу в колене. (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 12)



3. **Блок упражнений на объем движения.**

Разгибание. И.п. сидя, кулаком показать на носок с оперированной стороны, не сгибаясь в пояснице – наклон вперед до ощущения растяжки сзади бедра, 30 сек x 3 раза. 5 раз в день. (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 10)

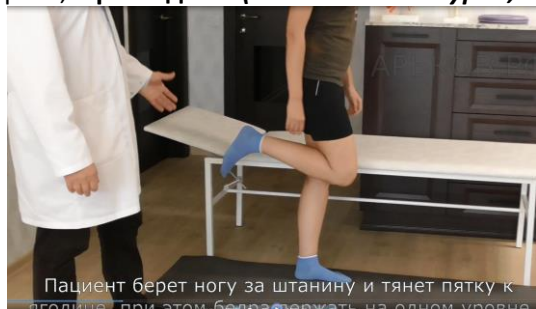


- **Сгибание.** Начать в и.п. сидя, свесив ноги, неоперированной ногой согнуть оперированную до дискомфорта, 30 сек, 3 раза повтор, 5 раз в день. (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 09).



По достижении острого угла сгибания в колене (130°) перейти на сгибание в и.п. стоя:

И.п. стоя на неоперированной ноге, оперированную ногу согнуть, тянуть пятку к ягодице, 30 сек x 3 раза, **5 раз в день. (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 17)**

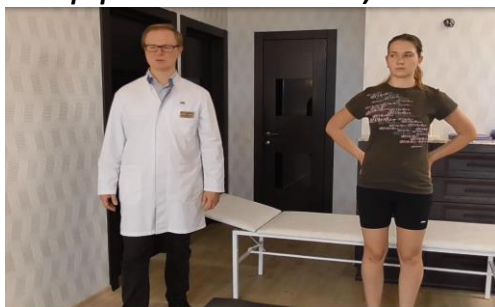


4. Нагрузка весом тела и ходьба.

2 недели после операции ходьба на костылях, с нагрузкой весом тела 50%.

Через 2 недели начать ходьбу с 75% веса тела и начать тренировку ходьбы перед зеркалом.

Ходьба перед зеркалом. Полная нагрузка на оперированной ноге (задержка на стопе с этой стороны, долю секунды дольше, напрячь и удерживать среднюю ягодичную при опоре стопой с оперированной стороны). 2-3 шага к зеркалу. Нагрузка равномерно – контроль в зеркало. 2-3 мин. 2 раза в день. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 15)**



При начале уверенной ходьбы:

Напоминание на мобильный 4 раза в день. Нагрузка на оперированную ногу, напрягать ягодицу на опору стопой.

Крестцово-подвздошный пояс на подвздошных костях сразу выше бедренных костей при ходьбе, сидении, нагрузках, кроме сна. Критерий натяжения пояса - уменьшение болезненности в проекции выше тазобедренного сустава с оперированной стороны. Пояс надевать сразу над тазобедренным суставом. Усиление большой ягодичной мышцы. Наклоняться с широко расставленными ногами. Не сидеть с согнутой поясницей. Подушка под спину при сидении. (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 19)



Массаж мест крепления (надавление + вибрация) средней ягодичной мышцы сбоку на крыльях таза. Затем надеть пояс. 2 раза в день. Обе ноги.

И.п. стоя, футбольный мяч между стеной и тазом (неоперированной стороны), подкачивать тазом на мяч, с оперированной ноги не сходить, 1 подход до утомления. Менять положение мяча – ближе к животу и спине. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 16)**