

## ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ 2 МЕСЯЦА 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, подколенных мышц, прямой мышцы бедра.**
- 5) **Тренировка ходьбы.**

### Ежедневные мероприятия.

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



Подъем, холод (температура 2-5°C) по 10 минут **3 раза** в день вечером, чаще после нагрузки либо при дискомфорте. Компресс для холода гелевый многоразовый. С провисанием, валик под ахиллом, под бедром также.

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*)



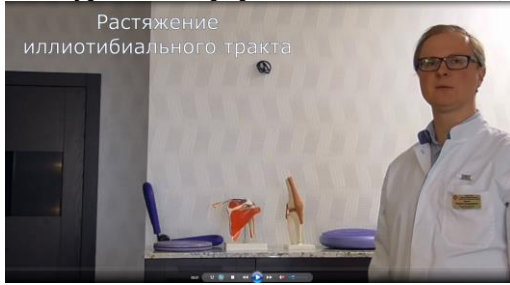
И.п. сидя вытянув ноги, удерживать надколенник кистью, другой рукой мобилизация жировой подушки в стороны, 2 мин. (*имеется видеоурок, номер файла видеотеки 05*)



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*)



И.п. на не оперированном боку, оперированная нога сверху прямая, основанием кисти вести по наружной поверхности оперированного бедра до уменьшения зоны залипания снаружи бедра, 5 мин. В боли. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 02)**



И.п. сидя, вытянув ноги, надавить на внутренний край надколенника и удерживать, 30 сек, 3 раза. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 13)**



- **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 ягодичку, 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)**



### **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. **3 раза в день. (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 10)**



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



#### **4. Ходьба.**

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)*



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)***



#### **5. Повышение выносливости большой ягодичной мышцы, средней ягодичной, подколенных мышц, прямой мышцы бедра.**

**1-2 раза в день. В поясе.**

И.п. на спине, колени согнуты 90°, обе стопы на пятке, поднять таз, затем медленно 7 сек опустить таз вниз, 1 подход до утомления. Усложнение: Стопу не оперированной ноги поставить на колено оперированной. *(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 08)*



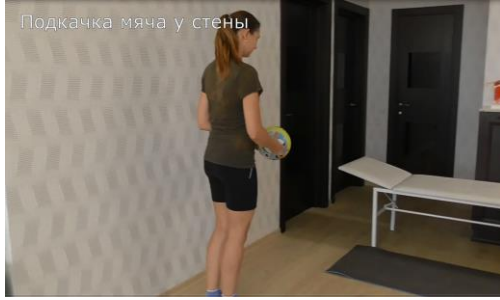
Подъем на ступеньку перед зеркалом. Контроль ягодицы с оперированной стороны. Поставить стопу на ступеньку высотой 10 см. За счет контроля ягодицы удерживать колено ровно, разогнуть оперированную ногу. 1 подход до утомления *(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 57)*

И.п. на спине, обе ноги на пятках, таз вверх и удерживать, ходьба на пятках вперед, назад, вбок. 1 подход до утомления. *(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 18)*



**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)*



Врач, д.м.н., профессор РАН  
Сайт [www.арьков.рф](http://www.арьков.рф)

Арьков В.В.