

Нельзя: спорт, профессиональные занятия бегом, прыжками.

Перегрузка – избегать. Установить предел возможностей. Вечером 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) **Контроль отека и нагрузки. Поддержка объема движения.**
- 2) **Повышение выносливости всех мышц таза и бедра.**
- 3) **Нормализация паттерна движения.**
- 4) **Тренировка функциональной активности.**

Ежедневные мероприятия.

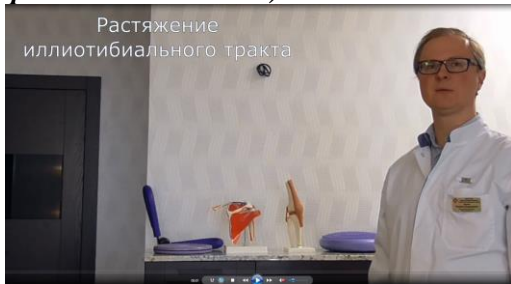
1. Противоотечные мероприятия (имеется видеоурок, номер файла видеотеки 03):

Подъем, холод (температура 2-5°C) по 10 минут **3** раза в день только после нагрузки, либо при дискомфорте.



2. Работа с мягкими тканями. 1 раз в день

И.п. на неоперированном 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)*



3. Поддержка объема движения.

Сгибание. И.п. стоя на неоперированной ноге, оперированную ногу согнуть, тянуть пятку к ягодице, 30 сек x 3 раза, **2** раза 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. Стопы уже, шире шаг *(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 15)*

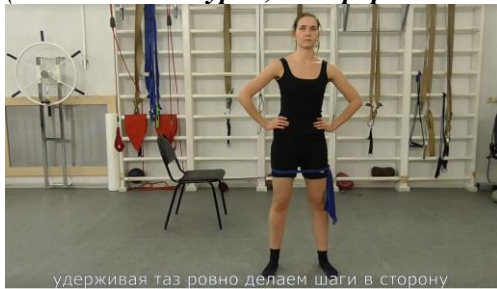


Напоминание на мобильный 4 раза в день. Нагрузка на оперированную ногу, напрягать ягодицу на опору стопой. Стопы уже, шире шаг.

5. Усиливающий комплекс, 4 раза в неделю. В крестцово-подвздошном поясе.

Разминка, Боковая ходьба приставным шагом прямыми ногами с резиновой лентой на бедрах. 3 мин. до 7 мин. Напрячь ягодицы и удерживать. Тело ровно, без сгибания. Скольжения в стороны. Вариант в тренажерном зале: Эллипсоид – либо руки на средние ягодичные, либо отвести прямые руки с гантелями в стороны на 30°.

(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 47, 42)



удерживая таз ровно делаем шаги в сторону

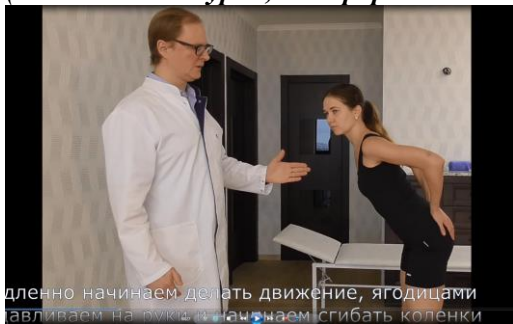
Ласточка. И.п. на одной оперированной ноге, рука на ягодице, наклон тела вперед, при этом противоположные руку и ногу вытянуть параллельно полу. 1 подход до утомления. Усложнение – увеличивать угол сгибания. Или увеличить темп. **Избегать внутренней ротации колена.** *(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 47, 42)*

Перед зеркалом.

Миниприсед (до малого угла 30°) с пятками на диске баланса, контроль ягодичных мышц, колено ровно – контроль в зеркало, **ягодицы идут назад, параллельно полу**, поясница нейтральна, 1 подход до утомления. Выполнять в 2 фазы: 1 фаза. Зеркало сбоку, руки на больших ягодицах, таз параллельно полу, **таз не идет вниз**, сгибание в тазобедренных суставах.

2 фаза. Зеркало перед лицом (фронтально). Сохранять правила 1 фазы. Колено ровно сгибается, нельзя внутренний подворот.

(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 27)



медленно начинаем делать движение, ягодицами давим на руки и начинаем сгибать колени

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: разогнуть не оперированную ногу в колене, бедра на одном уровне. Следующее усложнение – пятка на диске баланса. *(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 08)*



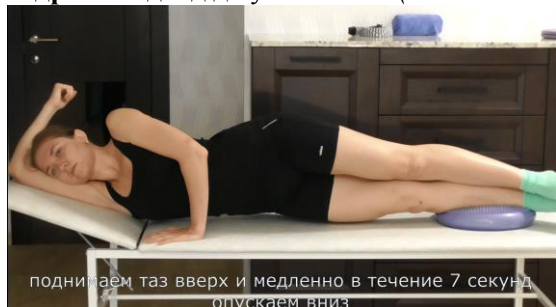
И.п. стоя на четвереньках, оперированная нога на носке, другая стопа на ахилле стопы с оперированной стороны, с опорой на оперированную ногу поднять таз вверх, затем медленно опуститься вниз 7 сек, 1 подход до утомления. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 30).**



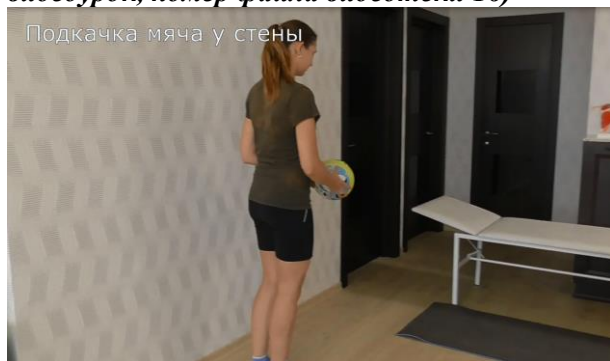
И.п. лежа на спине, стопа с оперированной стороны на пятке, другая нога разогнута в колене, таз поднять вверх и удерживать его, вращение носком на опорной стороне. 1 подход до утомления. Усложнение – пятка дальше, либо диск баланса под грудным отделом, под пяткой. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 39)**



И.п. на оперированном боку, ноги прямые на подушке (подушка выше колена), тело полностью ровно, подъем таза вверх с опорой на прямую оперированную ногу, 7 сек медленно вниз. **Тело в струнку, полностью ровно, не сгибать в бедре.** 1 подход до утомления. **(имеется видеоурок, номер файла видеотеки 28)**



И.п. стоя, футбольный мяч между стеной и тазом (не оперированной 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

Арьков В.В.