



Стопартроз.ру

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Ортопедическое отделение

Симферопольский бульвар д.17к1

8(495) 565-35-14



м. Каховская - выход в сторону Симферопольского бульвара, из стеклянных дверей направо выход на улицу №7, пройти прямо 200 метров по Чонгарскому бульвару. Пересечь трамвайные пути и сразу повернуть направо. Пройдите вдоль красного кирпичного дома до стоматологии и поверните налево во двор. Прямо перед вами белая пластиковая дверь - вход в медицинский центр "Стопартроз".

м. Севастопольская - перейти на станцию метро Каховская в центре зала, далее по схеме движения от м.Каховская.



Стопартроз.ру

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Упражнения для коленного сустава



Симферопольский бульвар д.17к1

8(495) 565-35-14

График работы: с 8.00 до 20.00

Выходной - воскресенье.

При ходьбе большую часть нагрузки принимают на себя тазобедренные суставы, колени и голеностопы. Это основные суставы, функционально они взаимосвязаны. Повреждение одного из них увеличивает и изменяет нагрузку на соседние суставы и позвоночник. Поэтому рекомендуется комбинировать описанные ниже движения, делая упор на упражнения для проблемного сустава. При выраженных дегенеративных изменениях суставам необходима определенная разгрузка.

Помимо удобной обуви, рекомендуется пользоваться при ходьбе тростью, ездить на велосипеде и плавать. Положение лежа на диване перед телевизором, которое отчасти разгружает суставы, - не лучший выбор.

Для того, чтобы ходьба не вызывала проблем, суставы должны обладать хорошей подвижностью, а мышцы - правильно функционировать. Мы предлагаем вам несколько основных упражнений.

Общие правила:

- Выполняйте упражнения регулярно.
- Движения должны быть плавными, выполняйте их в приятном для вас темпе.
- Фиксируйте конечную позу на пару секунд.
- Начните с выполнения каждого движения от 3 до 5 раз, постепенно доведите число повторений до 10.
- Возможны легкие болевые ощущения, которые должны исчезнуть после окончания выполнения комплекса.
- Упражнения выполняйте попеременно для обеих ног, уделяя большее внимание больной ноге.
- Между упражнениями расслабляйтесь.
- Во время выполнения упражнений дышите свободно.



Лежа на спине, максимально согните ногу в колене, затем вытяните ее.

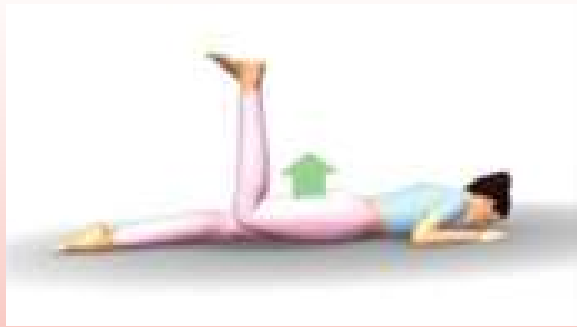
Лежа на спине, согните ногу, противоположной рукой придержите ногу в таком положении.



Лежа на спине, обхватите двумя руками ногу под коленом и подтяните как можно ближе к животу, вторую вытянутую ногу прижмите к полу.



Лежа на спине, согните ноги в коленях, подошвы плотно стоят на полу. Напрягите ягодицы и поднимите таз как можно выше.



Лежа на животе, согните ногу в колене под прямым углом и приподнимите ее над полом.



Лежа на боку, обопритесь на локоть и ладонь противоположной руки. Вытянутую ногу поднимите вверх, подошва должна быть под прямым углом к голени. Если упражнение дается легко, можно воспользоваться эластичной лентой, завязанной вокруг щиколотки, или грузом в 1-2 кг.

Сгибательная контрактура тазобедренного и коленного суставов

При дегенеративных изменениях (артрозе) тазобедренного сустава очень скоро развиваются сгибательные

контрактуры тазобедренного, а затем и коленного суставов, функциональное сокращение длины ноги, возникают проблемы при ходьбе. Если ежедневно в качестве релаксации лежать в течение некоторого времени на животе с вытянутыми ногами, то можно значительно снизить риск развития этого осложнения.



Сидя на стуле с плотно прижатыми к полу ступнями, соедините колени и ступни и разверните пятки как можно сильнее наружу.



Сидя на стуле с плотно прижатыми к полу ступнями, зажмите между коленями мяч или подушку и сдавите.



Лежа на спине с вытянутыми ногами, подтяните носки, колени прижмите к полу.



Лежа на спине, согните одну ногу в колене, ступню прижмите к полу; другую ногу вытяните, подложив под колено подушку. Ступню вытянутой ноги приподнимите, колено прижмите к подушке.



Лежа на животе, прижмите таз к полу, голеностопы в нейтральном положении. Максимально согните колено. Если упражнение не вызывает трудностей, прикрепите к голеностопу груз весом 1-2 кг.



Сядьте на стул, держа спину прямо, ступни поставьте на пол, сожмите ступнями мяч или подушку и выпрямите колени.



Прижмитесь спиной к стене, ноги на ширине плеч и на расстоянии от стены. Скользите вниз, не отрывая ступней от пола.