

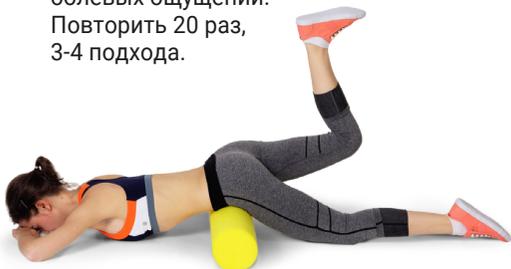


## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПАТОЛОГИИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ КОКСАРТРОЗЕ

Эти упражнения улучшают функции тазобедренного сустава, нормализуют его кровоснабжение, восстанавливают питание, ослабляют боль и увеличивают подвижность сустава, а также укрепляют мышцы бедра, тем самым снижая нагрузку на сочленение.

- 1 УГЛОВОЙ МАЯТНИК.** Лежа на животе, под таз положить валик или твердую подушку, руки под лоб, больную ногу согнуть в колене под прямым углом. Качать ногой вверх-вниз, не отрывая таз и избегая скручивания и болевых ощущений. Повторить 20 раз, 3-4 подхода.



- 3 ПРЯМОЙ МАЯТНИК.** Лежа на животе, под таз положить валик или твердую подушку, руки под лоб. Качать выпрямленной ногой вверх-вниз, не отрывая таз и избегая скручивания и болевого синдрома. Повторить 20 раз по 3-4 подхода.



- 2 ПРУЖИНКА.** Лежа на спине, больную ногу согнуть в колене, стопу прижать к полу. Медленно наклонять согнутую ногу в сторону (наружу), пытаясь коленом коснуться пола. Во время движения старайтесь не отрывать от пола стопу и таз. Вы можете помогать движению рукой: положите руку на бедро и рукой совершайте пружинистые движения до ощущения натяжения. Повторить 5-6 раз, 3-4 подхода.



- 4 СФИНКС.** Лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты. Опираясь на затылок, локти и пятки, приподнимать таз с последующим удержанием в течение 15 секунд. Повторить 4-5 раз.



- 5 СФИНКС ПРЯМОЙ.** Приподнять таз (упр. №4) и выпрямить одну ногу. Удерживать ее на весу в течение 15 секунд, при этом стараться не опускать таз, сохраняя одну линию с ногой. Повторить 4-5 раз.



- 7 УПРАЖНЕНИЕ НА ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА.** Сидя на стуле, спина прямая, колени согнуты. Между коленями поместить эластичный мяч. Не отрывая стопы от пола, сжимать коленями мяч. Повторить 20 раз по 4-5 подходов.

- 6 НОЖНИЦЫ.** Лежа на здоровом боку, приподнять прямую больную ногу на 20 см и совершать качательные движения вперед-назад, имитируя ходьбу. Выполнять в течение 20 секунд по 3-4 подхода.



- 8 МАЯТНИК.** Лежа на спине, скользя пятками по полу, сгибать и разгибать ногу в коленном и тазобедренном суставах с задержкой 5 секунд в согнутом положении, при этом «пружинистыми» движениями рук подтягивать бедро ближе к себе. Выполнить 7-8 раз по 3-4 подхода.



### ДЕЙСТВИЕ АМБЕНЕ® ХОНДРО НАПРАВЛЕНО НА:

- Уменьшение боли в суставах и позвоночнике<sup>1,2</sup>
- Улучшение подвижности суставов<sup>1</sup>
- Стимулирование восстановления хрящевой ткани суставов<sup>1</sup>



**АКТИВНЫМ  
СУСТАВАМ  
И ВАМ**

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Амбене® Хондро РУ №ЛП-006208  
2. Комаров А.Н. Комплексная терапия спондилартроза в реабилитации пациентов с дорсопатиями межприступный период с применением степ-терапии последовательными формами хондроитина сульфата. РМЖ. 2022;5:21-24

Рекомендации разработаны специалистами медицинского центра «Ремедгруп» <https://remedgroup.ru>  
Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Амбене® Хондро

©Никакая часть этой брошюры не может быть воспроизведена без письменного согласия компании Промомед ДМ

