

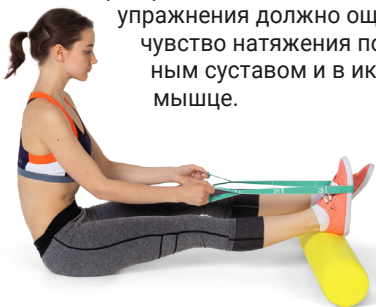


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЛЕННОГО СУСТАВА

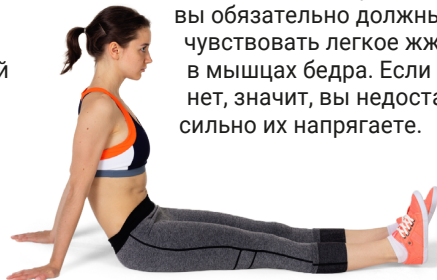
ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРИ ГОНАРТРОЗЕ

Первое – укрепление мышц бедра, в первую очередь четырехглавой мышцы, так как именно она отвечает за работу коленного сустава. Второе – это сохранение коленного сустава и увеличение амплитуды его движения. Третье – замедление дегенеративно-дистрофического процесса, происходящего в коленном суставе.

1 РАСТЯЖЕНИЕ. Выполнять сидя, пятку положить на валик. В руках лента, закинуть ее на носок, ногу максимально расслабить. В течение 30 секунд тянуть ленту на себя, слегка наклонив корпус вперед. Выполнить 5 подходов. При правильном выполнении упражнения должно ощущаться чувство натяжения под коленным суставом и в икроножной мышце.



2 ИЗОМЕТРИЯ (напряжение наружных мышц бедра). Выполнять сидя с упором сзади, ноги выпрямить. Со всей силы напрягать мышцы бедра, одновременно потягивая носок ноги на себя. Держать в напряжении 5 секунд и расслабить. Повторить 10 раз, 2-3 подхода. Во время упражнения вы обязательно должны почувствовать легкое жжение в мышцах бедра. Если этого нет, значит, вы недостаточно сильно их напрягаете.



3 МОБИЛИЗАЦИЯ. Выполнять лежа, ноги выпрямить, руки вдоль туловища. Скользя пяткой по полу, плавно подтягивать ногу к себе до ощущения натяжения в коленном суставе, затем так же плавно вернуть ногу в исходное положение. Выполнить 3-4 подхода по 10-15 раз.



4

МАЯТНИК. Выполнять сидя на стуле, спина прямая. Завести носок здоровой ноги под пятку больной. При этом больная нога должна быть максимально расслаблена. А затем исключительно с помощью здоровой ноги, разогнуть больную ногу в коленном суставе до ощущения натяжения и удерживать в течение 1-2 секунд, затем вернуть в исходное положение. 3 подхода по 15-20 раз.



5

РАЗГИБАНИЕ НОГИ. Выполнять сидя на стуле, спина прямая и прижата к спинке стула, стопа больной ноги натянута «на себя». Разгибать ногу в коленном суставе, удерживать 3 секунды и плавно расслабить. Выполнить все максимально плавно, без резких и рывковых движений. Вы должны почувствовать напряжение в бедре. Если при выполнении упражнения чувствуется острая боль, то от выполнения упражнения лучше отказаться. 3-4 подхода по 10-15 раз.



ДЕЙСТВИЕ АМБЕНЕ® ХОНДРО НАПРАВЛЕНО НА:

- Уменьшение боли в суставах и позвоночнике^{1,2}
- Улучшение подвижности суставов¹
- Стимулирование восстановления хрящевой ткани суставов¹



**АКТИВНЫМ
СУСТАВАМ
И ВАМ**

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Амбене® Хондро РУ №ЛП-006208
2. Комаров А.Н. Комплексная терапия спондилоартроза 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 «Ремедгрупп» <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

