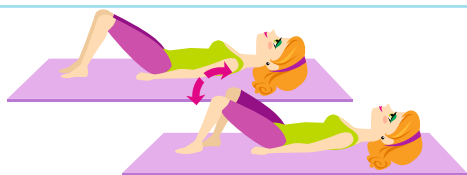


## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ



1

И. п. лежа на спине. Обе ноги согнуть в коленных суставах до максимума, ступни от пола не отрывать. В таком положении ноги развести в стороны, затем соединить. Стараться постепенно увеличивать амплитуду движений.



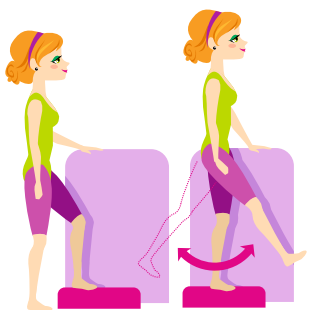
2

И. п. лежа на спине. Упражнение «ножницы». Ноги выпрямлены. Одну ногу оторвать от пола и выполнять движения из стороны в сторону с максимально возможной амплитудой. Стараться не сгибать ногу в коленном суставе. То же самое повторить другой ногой. При хорошей тренированности можно совершать движения одновременно двумя ногами.



3

И. п. лежа на спине. Оторвать выпрямленную ногу от пола на максимально возможную высоту, затем ногу опустить. Повторяем несколько раз одной ногой, затем другой.



4

И. п. стоя. Одну ногу поставить на невысокую подставку (ступеньку). Рукой опереться о стол. Другой ногой выполнять махи вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Затем добавить движения ногой в сторону.

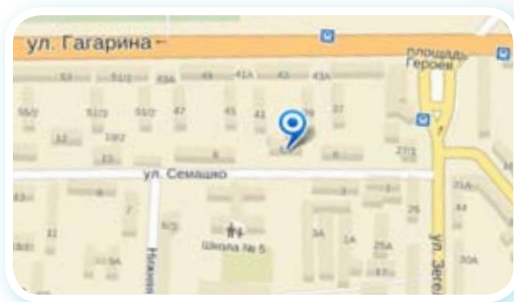
Государственное  
учреждение здравоохранения

## «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО- ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

- консультация узких специалистов,
- лабораторная диагностика,
- ЭКГ-диагностика,
- посещение спортивного врача с проведением функциональных проб,
- физиолечение,
- рефлексотерапия,
- ЛФК,
- массаж (массажисты высшей категории, владеющие методами постизометрической релаксации, сегментарного, вакуумного и др.)
- иглорефлексотерапия,
- медобеспечение спортивных соревнований,
- вибромассаж,
- восстановление подвижности суставов после травм опорно-двигательного аппарата.

### СХЕМА ПРОЕЗДА

Проезд городским транспортом до остановки «Площадь Героев»



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

### ДЛЯ КОЛЕННЫХ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

при остеоартрозе  
и ревматоидном артрите

#### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

Исключить следующие виды двигательной активности: бег, прыжки, поднятие и перенос тяжелых предметов, приседания.

Ограничить быструю и длительную ходьбу, особенно по неровной местности, подъем в гору, ходьбу по лестнице, длительное пребывание в одном положении (стоя, сидя или сидя на корточках).

Нормализовать вес тела для уменьшения риска прогрессирования болезни (особенно при поражении коленных суставов).

Перед выполнением комплекса упражнений проконсультируйтесь у специалиста.

ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер»  
г. Липецк, ул. Семашко, 8а, т. 27-73-62, 27-50-16  
сайт: <http://uzalo48.lipetsk.ru/obl/obl-phiscult-disp>  
email: [vrfd@lipetsk.ru](mailto:vrfd@lipetsk.ru)

ГУЗ «ОБЛАСТНОЙ ВРАЧЕБНО-  
ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР»

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ



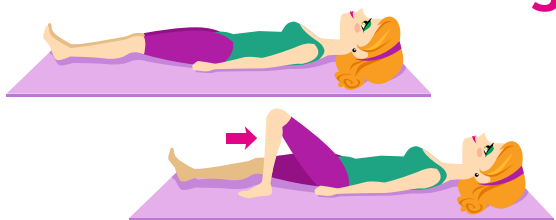
1

И. п. сидя на стуле прямо. Совершать качательные движения ногами умеренной амплитуды.



2

В том же положении поднять ногу и поддержать ее 3 сек. параллельно полу, попеременно правой и левой ногой.



3

И. п. лежа на спине. Ноги вытянуты, мышцы расслаблены. На счет «раз-два» ногу согнуть в коленном суставе до максимума, стопа при этом скользит по подстилке. На счет «три» ногу согнуть в тазобедренном суставе и прижать к туловищу (спину не отрывать). На счет «четыре-пять» – удерживать ногу. На счет «шесть» поставить стопу на пол. На счет «семь-восемь» – выпрямить ногу. То же самое упражнение выполнить с другой ногой.



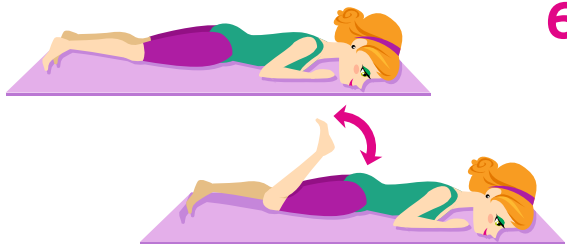
4

И. п. лежа на спине. Выпрямленную ногу оторвать от пола на высоту 20-30 см и удерживать в таком положении несколько секунд, затем опустить. То же движение повторить другой ногой.



5

И. п. лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. В течение всего упражнения ноги должны быть приподняты над подстилкой (упражнения 4 и 5 также полезны и для тазобедренного сустава).



6

И. п. лежа на животе. Поочередно согнуть ноги в коленных суставах, стараясь достать пяткой ягодицу. Бедрa от пола не отрывать. Можно выполнять с нагрузкой (на стопы надеть мешочки с песком).



7

И. п. лежа на спине. Одну ногу согнуть в колене, а другую выпрямить, приведя голеностопный сустав в положение тыльного сгибания до 90°. Ногу поднять на высоту 25-50 см и удерживать в таком положении 10 сек., затем опустить.



8



И. п. сидя на полу. Ноги выпрямлены. Обхватить руками стопы и максимально наклониться вперед, стараясь коснуться лбом ног. Коленные суставы при этом не сгибать. Задержаться в этом положении сколько возможно. Вернуться в исходное положение.



9



И. п. сидя на полу. Согнуть ногу в коленном суставе, обхватить стопы обеими руками, оторвать ногу от пола и стараться выпрямить, не разжимая рук. Удерживать в таком положении сколько возможно. Возвратиться в исходное положение. Повторить то же самое с другой ногой.