

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 8-10 сутки после резекции проксимального отдела бедренной кости с эндопротезированием тазобедренного сустава

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лёжа на животе с подложенной под прооперированный тазобедренный сустав и таз подушкой.	Разгибание ноги в тазобедренном суставе с одновременным сгибанием в коленном суставе	5 - 10	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги не должны пересекаться. Таз фиксирован к кровати. Фиксация – расслабление 3 – 5 с.
2	То же	Разгибание в тазобедренном суставе в положении лёжа на животе	5 - 10	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги не должны пересекаться. Фиксация – расслабление 3 – 5 с.
3	Положение лёжа на здоровом боку с проложенной между ног подушкой	Отвести прооперированную ногу в сторону, поднимая её вверх	10	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги не должны пересекаться. Фиксация – расслабление 3 – 5 с.

Возможно отказаться от тазобедренного ортеза при оценке мышечной силы (сгибание и отведение бедра) на 3 балла (по 6 бальной шкале оценки мышечной силы). Средний период отказа от ортеза – 3 – 4 месяца.