

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1: ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Таблица 1

### Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 1-2 сутки после резекции дистального отдела бедренной кости с эндопротезированием коленного сустава

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Глубокий вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.	10 – 15 раз	Темп медленный
2	То же	Глубокий вдох – руки в стороны, выдох – обнять себя.	10-15 раз	Темп медленный
3	То же	Грудное дыхание: Вдох через нос- живот втянуть. Пауза. Выдох через рот-живот выпятить	4-8 раз	Тем медленный
4	Лежа на спине	Сжимание и разжимание пальцев рук.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
5	То же	Ладони сжаты в кулак. Круговые вращения кулаками в одну, затем в другую сторону.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
6	То же	Сгибание и разгибание в локтевых суставах.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
7	То же	Движение руками «ножницы» горизонтальные, затем вертикальные. Число повторений – 10-15.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
8	То же	Движение «бокс», отрывая лопатки от постели.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
9	То же	Круговые вращения, согнутыми в локтях руками вперед, назад.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.

10	То же	Подтягивание на раме кровати.	6-8 раз	Темп медленный Дыхание свободное
11	То же, выполнение упражнения здоровой ногой. Руки вдоль туловища	Сжимание и разжимание пальцев ног.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
12	То же. Упражнения здоровой ногой.	Круговые движения в голеностопном суставе.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
13	То же. Упражнения здоровой ногой.	Сгибание и разгибание ноги в коленном суставе.	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
14	То же. Упражнения здоровой ногой.	Поднять прямую ногу вверх и опустить.	8-10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
15	То же. Упражнения здоровой ногой.	Приподнять ягодицы над поверхностью кровати, согнув ногу, опираясь на пятку и локти.	6-8 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
16	То же. Упражнения здоровой ногой.	Изометрическое (статическое) сокращение попеременно мышцы ягодиц и бедер обеих ног 3-7 сек., с последующим расслаблением.	Выполнять упражнение до чувства усталости в мышцах.	Темп медленный, дыхание произвольное.
17	То же. Выполнение упражнений на оперированную конечность.	Напрягать мышцы бедра, вжимая коленный сустав в поверхность кровати.	8-10 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
18	То же	Валик под голеностопным суставом. Сгибать и разгибать стопу в голеностопном суставе.	15-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
19	То же	Валик под голеностопным суставом. Вращать стопой в одну и другую сторону.	15-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.

