

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 3-4 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	Выполнение активных движений руками во всех суставах, лежа в постели (упражнения описанные выше).	Число повторений и подходов постепенно увеличиваются.	Темп медленный. Дыхание произвольное
2	Сидя	Самостоятельно садится, опуская ноги на пол, придерживая оперированную ногу здоровой.		Темп медленный, дыхание произвольное.
3	Стоя	Обучается хождению при помощи костылей.		Темп медленный, дыхание произвольное.
4	Лежа на спине	Весь спектр упражнений описанных выше как для здоровой, так и для больной ноги.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
5	То же	Стопы на себя. Поднять прямые ноги вверх на 20-30° от поверхности кровати, фиксация их в	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.

		таком положении на 5 – 10 с, медленно опустить. Поднятие вдох, опускание выдох.		
6	То же	Отведение и приведение прямой ноги в сторону и обратно. Поочередно обеими ногами.	10 – 15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
7	То же	Самостоятельно, или при помощи эластичной ленты сгибать оперированную ногу на угол, не превышающий 30 – 40°.	6 – 8 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
8	Сидя на кровати.	Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. Поочередно обеими ногами.	15-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
9	То же	Стопы стоят на скамейке параллельно друг другу на расстоянии 15-20 см. Поднять и опустить стопу вверх и вниз на фиксированных пятках. Поочередно обеими ногами.	10-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.