

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 5-8 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	Лежа на спине	Весь спектр упражнений описанных выше как для здоровой, так и для больной ноги.	Число повторений и подходов постепенно увеличиваются.	Темп медленный, дыхание произвольное.
3	Стоя. Обучение спуску и подъему по лестнице (при спуске и подъеме по лестнице рекомендуется с	Спуск с лестницы. Одновременно ставить на нижнюю ступеньку лестницы костыль и оперированную ногу, перенести тяжесть тела на	-	Темп медленный, дыхание произвольное.

	одной стороны пользоваться перилами лестницы, а с другой стороны держаться за костыль)	костыль и перила, приставить на эту же ступеньку здоровую ногу.		
4	Стоя. Обучение спуску и подъему по лестнице (при спуске и подъеме по лестнице рекомендуется с одной стороны пользоваться перилами лестницы, а с другой стороны держаться за костыль)	Подъем по лестнице. Поставить на верхнюю ступеньку здоровую ногу. Перенести тяжесть тела на здоровую ногу и на руки. Поднять на эту же ступеньку костыль и приставить оперированную ногу.	-	Темп медленный, дыхание произвольное.