

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 8-15 сутки после резекции дистального отдела бедренной кости с эндопротезированием коленного сустава

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лежа	Выполнение всех упражнений предыдущего двигательного режима.	Число повторений и подходов постепенно увеличиваются.	Темп медленный. Дыхание произвольное
2	Сидя на постели, либо на стуле, ноги опущены на пол, стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между коленями 15-20 см.	Руки на поясе. Повороты корпусом туловища вправо и влево.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
3	То же	Руки на поясе. Небольшие наклоны туловища вправо и влево.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.

4	То же	Руки на поясе. Повороты корпусом туловища вправо и влево с одновременным вытягиванием одноименной руки в ту же сторону.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
5	То же	Имитация ходьбы, переступая стопами с отмашкой рук.	3-4 мин	Темп медленный, дыхание произвольное.
6	Лежа на здоровом боку с валиком между ног.	Сгибать и разгибать ногу в голеностопном суставе.	15-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
7	То же	Носок на себя, поднять прямую ногу вверх на 5-10 см. По возможности специалист придерживает оперированную конечность руками.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
8	То же	Махи вперед и назад оперированной ногой с небольшой амплитудой.	15-20 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
9	Стоя. Упор двумя руками по бокам на поручень,	Махи вперед оперированной ногой угол 10-25°.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.
10	То же	Поднятие согнутой в коленном суставе оперированной ноги вверх на 10-25°.	10-15 раз	Темп медленный, дыхание произвольное.