

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 1-2 сутки после резекции проксимального отдела бедренной кости с эндопротезированием тазобедренного сустава

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лежа, руки вдоль туловища	Поднять сцепленные в замок руки, завести их за голову – вдох, вернуться в исходное положение - выдох	6-8 раз	Темп медленный, дыхание глубокое
2	То же	Руки в стороны – вдох, «обнять себя» - выдох	6-8 раз	Темп медленный, на выдохе покашлять
3	Лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе	«Надуть» живот, приподняв брюшную стенку – вдох, втянуть живо - выдох	4-8 раз	Темп медленный. Следить за дыханием
4	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Сжать и разжать кисти с усилием	10-20 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
5	То же	Сгибание — разгибание рук в локтевых суставах	15-20 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное

6	Лежа, руки вдоль туловища с валиком под голень	Сгибание-разгибание и в голеностопном суставе	15-20 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнять поочередно со здоровой
7	Лежа, руки вдоль туловища с валиком под голень	Вращение в голеностопном суставе на 360 градусов	10 раз в одну сторону, 10 раз в другую	Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнять поочередно со здоровой
8	Лежа на спине. Руки и ноги вдоль туловища	Сжать ягодицы вместе — 15-20 секунд, расслабить	15-20 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное
9	Лежа на спине, руки и ноги вдоль туловища	Прижать заднюю часть колена с оперированной стороны к кровати — расслабить.	15-20 раз	По 5 сек. Количество занятий зависит от наличия выраженной боли и выполняется при её отсутствии
10	Лежа на спине. Оперированная конечность прямая.	Пассивное сгибание оперированной конечности на угол 30 - 45°	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Пятка скользит по кровати

