

Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 3-4 сутки после резекции проксимального отдела бедренной кости с эндопротезированием тазобедренного сустава

Вертикализация (при условии удаления дренажа, эпидурального катетера, удовлетворительного самочувствия) в тазобедренном ортезе.

В 1й день — стоять с опорой на костыли. Со второго дня — обучение хождению на костылях с разгрузкой оперированной конечности.

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лежа на спине с валиком под коленным суставом оперированной конечности	Разогнуть коленный сустав (пятка приподнимается от кровати)	10 – 15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Колено всегда находится на валике
2	Лежа. Руки и ноги вдоль туловища.	Согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставе.	10 раз. пассивное сгибание на угол, не больше 90°	Темп медленный. Дыхание произвольное. Пятка все время касается кровати и скользит по ней. Фиксация в согнутом состоянии 10 — 15 сек.

3	Лежа на спине. Ноги согнуты в коленных суставах. Руки на животе.	Напрячь мышцы брюшного пресса. Напрячь — 10-15 сек. Расслабиться.	10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
4	Сидя на кровати. Наклон спинки кровати не более 60°	Сжать – расслабить ягодицы	15 - 20	Напряжение – расслабление – 5-10с.
5	То же	Сгибать - разгибать коленный сустав. Пятка скользит по кровати.	Не менее 10 раз	Пятка скользит по кровати. Сгибать тазобедренный сустав НЕ более чем на 90° к поверхности тела. Фиксация – расслабление 5-10с. Темп очень медленный, дыхание произвольное.

При удовлетворительном состоянии возможно подключение комплекса упражнений, выполняемых в положении стоя

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
---	-------------------------	---------------------	-------------------	-----------------------

1	Стоя на здоровой ноге с опорой на руки	Согнуть ногу в тазобедренном и коленном суставе (НЕ более 70° к поверхности тела)	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнять в ортезе, с заранее определённым углом сгибания ноги. Фиксация – расслабление 5-10с.
2	То же. Ступенька 8-10 см	Подниматься/опускаться со ступеньки	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Движение на ступеньку начинать со здоровой ноги. Спускаться - начиная движения с прооперированной ноги.
3	Стоя на здоровой ноге с опорой на руки	Выпрямить ногу в коленном суставе и отвезти назад	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнять в ортезе, с заранее определённым углом разгибания ноги. Фиксация – расслабление 5-10с.

4	То же	Согнуть ногу в коленном суставе	Не менее 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Фиксация – сколько возможно
---	-------	---------------------------------	-----------------	---