

**Примерный комплекс лечебно-гимнастических упражнений на 6-7 сутки после резекции проксимального отдела бедренной кости с эндопротезированием тазобедренного сустава**

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	Лёжа на спине, носки направлены ровно вверх с подушкой между ног	Отвести прооперированную ногу в сторону насколько это возможно	10-15 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнять поочередно обеими ногами.
2	Лёжа на спине с подложенным под оба колена валиком. Изгиб колен значительно выше плоскости тела	Разогнуть коленный сустав, выпрямить ногу.	10 – 20 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Фиксация – расслабление 5с
3	Сидя на кровати (угол наклона спинки кровати не более -70 - 80°)	Отвести прооперированную ногу в сторону насколько это возможно	10 – 20 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Выполнять поочередно обеими ногами.

4	Стоя на здоровой ноге с опорой на руки	Отвести прооперированную ногу в сторону насколько это возможно	10 – 20 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Фиксация – расслабление 5с
---	--	--	-------------	--