

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ 18+ ПРИ АРТРОЗЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ 18+ ПРИ АРТРОЗЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

## Исходное положение (И.П.)

### И.П. лёжа на спине

1. Сгибание и разгибание пальцев на руках и ногах, повтор **8-10 раз**.
2. Вращение кисти + стопы внутрь и наружу, повторить медленно **8—10 раз**.
3. Сгибание и разгибание стоп (на себя и от себя), повторить в темпе дыхания (вдох от себя, выдох на себя), **8-10 раз**.
4. Скользя по кровати, сгибаем поочередно ноги в коленях, повторить **5-6 раз** каждой ногой, темп медленный.
5. Скользя по кровати, отводим поочередно ногу в сторону и возвращаемся обратно, повторить **5-6 раз** каждой ногой.
6. Сгибаем одновременно ноги в коленях, скользя по кровати, **6—8 раз** медленно.

7. Ноги стоят на стопах, выпрямляем в колене одну ногу, удерживая на весу, считаем до 3 и опускаем, повторить каждой ногой **5 раз**, ноги чередуются.



8. Велосипед одной ногой (ноги чередовать), повторить в медленном темпе по **5 кругов** на каждую ногу, **2 подхода**.

### И.П. лёжа на животе

1. Поочередно медленно сгибаем ноги в колене, колено тянется к локтю, повтор **5-6 раз** каждой ногой.

## Исходное положение (И.П.)

### И.П. лёжа на спине

1. Сгибание и разгибание пальцев на руках и ногах, повтор **8-10 раз**.
2. Вращение кисти + стопы внутрь и наружу, повторить медленно **8—10 раз**.
3. Сгибание и разгибание стоп (на себя и от себя), повторить в темпе дыхания (вдох от себя, выдох на себя), **8-10 раз**.
4. Скользя по кровати, сгибаем поочередно ноги в коленях, повторить **5-6 раз** каждой ногой, темп медленный.
5. Скользя по кровати, отводим поочередно ногу в сторону и возвращаемся обратно, повторить **5-6 раз** каждой ногой.
6. Сгибаем одновременно ноги в коленях, скользя по кровати, **6—8 раз** медленно.

7. Ноги стоят на стопах, выпрямляем в колене одну ногу, удерживая на весу, считаем до 3 и опускаем, повторить каждой ногой **5 раз**, ноги чередуются.



8. Велосипед одной ногой (ноги чередовать), повторить в медленном темпе по **5 кругов** на каждую ногу, **2 подхода**.

### И.П. лёжа на животе

1. Поочередно медленно сгибаем ноги в колене, колено тянется к локтю, повтор **5-6 раз** каждой ногой.

2. Скользя по кровати, отводим поочерёдно ногу в сторону и возвращаемся в исходное положение.

3. Поочерёдно поднимаем прямую ногу над кроватью не выше 20 см и медленно опускаем, повторить **5-8 раз** каждой ногой.

### **И.П. сидя**

1. Поднимаемся на носочки и опускаемся на пяточки, повтор **8-10 раз**.

2. Медленно поднимаем ногу, согнутую в колене и отводим её в сторону, затем возвращаем назад и в И.П., повторить каждой ногой по **5 раз**.

3. Велосипед одной ногой (ноги чередовать), повторить в медленном темпе по **5 кругов на каждую ногу, 2 подхода**.

### **И.П. стоя на ходунках**

1. Поочерёдно ставим ногу на носочек и опускаем, повторить медленно каждой ногой по **5 раз**, на руки сильно не опираемся.

2. Сгибаем больную ногу в колене до максимума, задерживаемся, считаем до 3 и опускаем, повторить **5-7 раз**.

3. Медленно отводим ногу вперёд, удерживая, считаем до 3 и в И.П., затем в сторону и через И.П. назад, повторить **5 раз**.

4. Полуприсед с опорой **ОСТОРОЖНО!** 5-7 раз.

2. Скользя по кровати, отводим поочерёдно ногу в сторону и возвращаемся в исходное положение.

3. Поочерёдно поднимаем прямую ногу над кроватью не выше 20 см и медленно опускаем, повторить **5-8 раз** каждой ногой.

### **И.П. сидя**

1. Поднимаемся на носочки и опускаемся на пяточки, повтор **8-10 раз**.

2. Медленно поднимаем ногу, согнутую в колене и отводим её в сторону, затем возвращаем назад и в И.П., повторить каждой ногой по **5 раз**.

3. Велосипед одной ногой (ноги чередовать), повторить в медленном темпе по **5 кругов на каждую ногу, 2 подхода**.

### **И.П. стоя на ходунках**

1. Поочерёдно ставим ногу на носочек и опускаем, повторить медленно каждой ногой по **5 раз**, на руки сильно не опираемся.

2. Сгибаем больную ногу в колене до максимума, задерживаемся, считаем до 3 и опускаем, повторить **5-7 раз**.

3. Медленно отводим ногу вперёд, удерживая, считаем до 3 и в И.П., затем в сторону и через И.П. назад, повторить **5 раз**.

4. Полуприсед с опорой **ОСТОРОЖНО!** 5-7 раз.

