

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОАРТРОЗОМ

Начинайте с малого. Упражнения не надо делать через боль. Интенсивность занятий и частота повторений определяются выраженностью боли в суставах. Нарастивать физическую активность необходимо постепенно. Энергичные движения противопоказаны. Возрастных ограничений для физических занятий нет.



Разминка

Начните с 5-ти минутного разогрева мышц (ходьба на месте). Затем приступайте к разминке. Положение лежа на спине. Оберните полотенце вокруг правой ноги и с его помощью медленно вытягивайте и растягивайте ногу вверх в течение 20 секунд. Медленно опустите ногу на пол. Повторить дважды, затем поменять ноги.



Выпады

Исходное положение стоя, придерживаясь за стену или спинку стула. Согните правую ногу. Левую ногу отведите назад, медленно выпрямите и прижмите пятку к полу. Следите чтобы сгибаемое колено не выходило за линию пальцев ног. Удерживать положение в течение 20 секунд. Повторить дважды, затем поменять ноги.



Подъем прямых ног

Положение лежа на спине, упор на руки, согнутые в локтях. Левая нога согнута в колене и упирается в пол. Правую ногу распрямить в колене и медленно поднять вверх, стопа смотрит вверх. Удерживайте 5 секунд, затем медленно опустите ногу. Отдохните. Повторить 10 раз, затем поменять ноги.



Подъем ног из положения сидя

Положение сидя на стуле. Левую ногу немного отведите назад, при этом пальцы ноги должны оставаться на полу. Не разгибая в колене, приподнимите правую ногу от пола и удерживайте 5 секунд. Медленно опустите ногу. Повторить 10 раз, затем поменять ноги. Если трудно, поднимайте ногу с помощью рук.



Сжатие подушки

Это упражнение помогает укрепить мышцы внутренней поверхности бедра. Положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Постарайтесь свести ноги вместе сжимая подушку между коленями. Удерживайте подушку 5 секунд, затем ослабьте сжатие. Повторить 10 раз.



Подъем на носки

Исходное положение стоя, придерживаясь за стену или спинку стула. Поднимитесь на носки и удерживайтесь на них 5 секунд, затем медленно опуститесь на пятки. Отдохнуть и затем повторить 10 раз. Слишком трудно? Сделайте то же самое только сидя на стуле.



Движение ног в сторону

Исходное положение стоя, придерживаясь за стену или спинку стула. Перенесите свой вес в левую ногу. Правую ногу двигайте в сторону и обратно, слегка напрягая мышцы. Держите спину прямо. Повторить 10 раз, затем поменять ноги.



Приседания

Поместите две подушки на стул. Сядьте сверху на подушки, спину держите прямо, ноги на полу. Медленно и плавно поднимитесь со стула во весь рост. Затем медленно опуститесь на стул. Слишком трудно? Добавьте подушки или используйте стул с подлокотниками.



Балансирование

Исходное положение стоя, придерживаясь за спинку стула. Перенесите свой вес на левую ногу. Согните в колене правую ногу и медленно уберите руки со спинки стула, балансируя на левой ноге. Удерживать 20 секунд. Опустить ногу. Повторить 2 раза, затем поменять ноги.