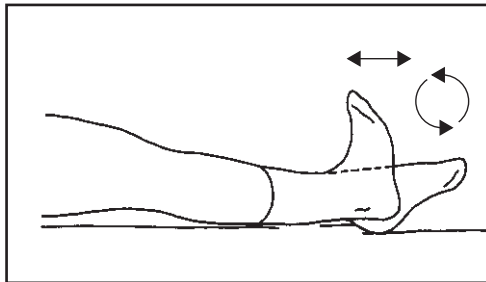
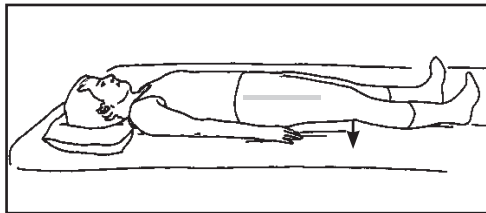


Общие упражнения для бедра после операции по замене сустава



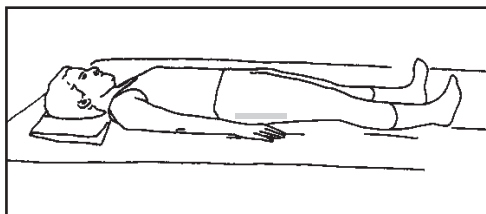
❑ Ножной насос и вращение

Согните обе стопы по направлению к себе, чтобы пальцы ног были обращены к вам, а после этого согните обе стопы по направлению от себя, чтобы пальцы ног были обращены «наружу». В дополнение, вращайте каждой стопой по часовой стрелке и против часовой стрелки, при этом пальцы ног должны быть направлены вверх, к потолку.



❑ Напряжение мышц бедра (четырёхглавые мышцы)

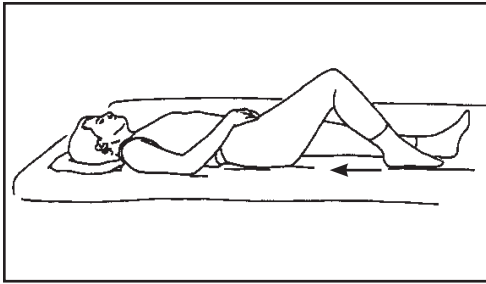
Напрягите мышцы на передней поверхности бедра, прижав заднюю поверхность колена к кровати. Подержите ногу в таком положении в течение 5 секунд и расслабьтесь. Сделайте то же самое с другой ногой.



❑ Сокращения ягодиц (ягодичные мышцы)

Напрягите мышцы ягодиц, сжав их. Удерживайте их в таком состоянии в течение 5 секунд и расслабьтесь.

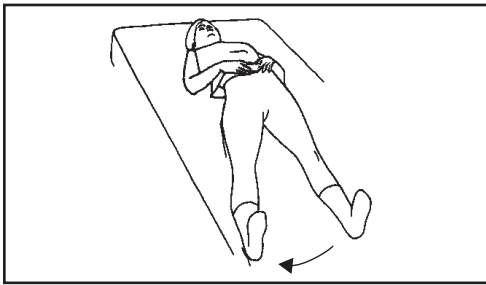
All illustrations © Allina Health System



❑ Скольжение пяткой (сгибание тазобедренного и коленного сустава)

Касаясь пяткой поверхности кровати, двигайте пятку по направлению к ягодицам, что позволит согнуть колено и тазобедренный сустав. Скользите пяткой назад в исходное положение. Во время этого упражнения коленная чашечка должна быть направлена вверх, к потолку. Чтобы облегчить скольжение, можно положить пластиковый мешок под пятку. Повторите это упражнение другой ногой.

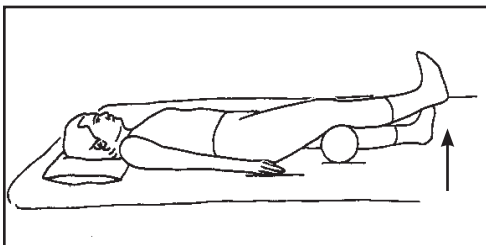
Важное примечание: В зависимости от характера операции, вам могут запретить сгибать тазобедренный сустав больше чем на 90 градусов. Если у вас есть вопросы о том, какие ограничения распространяются на вас, спросите у хирурга.



❑ Отведение/приведение ноги (абдукция / аддукция)

Отведите ногу в сторону, чтобы коленная чашечка при этом была обращена вверх, к потолку. Таким же движением верните ногу в исходное положение. Чтобы облегчить скольжение, можно положить пластиковый мешок под пятку. Повторите это упражнение другой ногой.

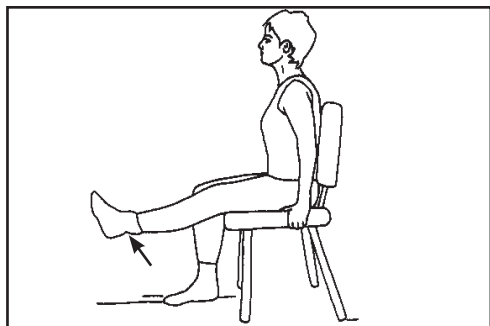
Важное примечание: В зависимости от характера операции, может оказаться, что вы не сможете делать это упражнение без посторонней помощи. Если у вас есть вопросы о том, какие ограничения распространяются на вас, спросите у хирурга.



❑ Пинки лежа (короткие растяжки дуги четырехглавой мышцы)

Лягте на спину, положив под колено 3-фунтовую кофейную банку или скатанное в ролик одеяло. Выпрямите колено. Задержите в таком положении на 5 секунд. Медленно опустите ногу и расслабьтесь. Во время упражнения подколенная ямка должна оставаться на банке / одеяле. Повторите это упражнение другой ногой.

All illustrations © Allina Health System

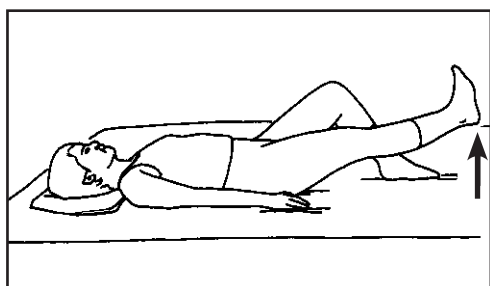


□ Пинки сидя (длинные растяжки дуги четырехглавой мышцы)

Сядьте на прочный стул. Поднимите стопу ноги, выпрямляя колено настолько, насколько вы в состоянии это сделать. Старайтесь, чтобы оба колена находились в колени на одном горизонтальном уровне, как если бы у вас на коленях находился поднос. Задержите в таком положении на 5 секунд. Медленно опустите ногу и расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение и повторите это упражнение другой ногой.

Дополнительное упражнение:

Делайте это упражнение, только если такое указание дал хирург.

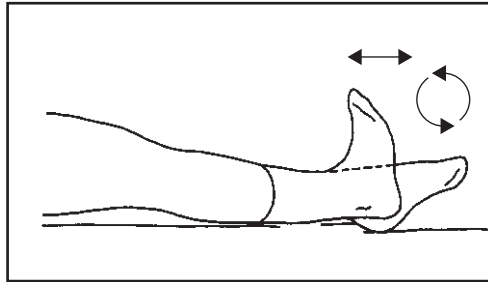


All illustrations © Allina Health System

□ Поднимание выпрямленной ноги

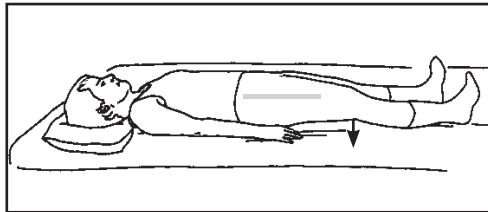
Согните одну ногу в колене так, чтобы стопа полностью опиралась на кровать. Поднимите другую ногу вверх (примерно на 12 дюймов (30 см)); при этом нога в колене не должна быть согнута. Удержите в таком положении короткое время. Постепенно увеличивайте время удерживания до 5 секунд. Медленно опустите ногу на кровать и расслабьтесь. Сделайте то же самое другой ногой.

General Hip Exercises After Your Joint Replacement Surgery



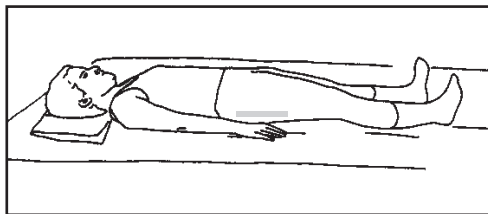
Ankle pumps and circles

Bend both your ankles up, pulling your toes toward you, then bend both your ankles down, pointing your toes away from you. In addition, rotate each foot clockwise and counterclockwise, keeping your toes pointed toward the ceiling.



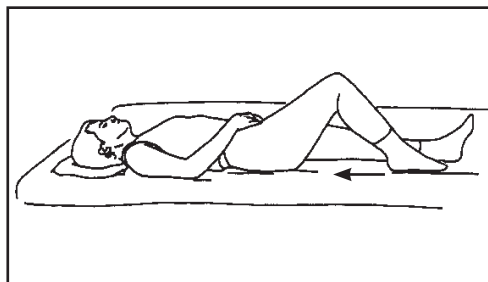
Thigh squeezes (quadriceps sets)

Tighten the muscles on the front of your thigh by pushing the back of your knee down into the bed. Hold for 5 seconds and relax. Repeat with opposite leg.



Buttocks squeezes (gluteal sets)

Tighten your buttocks muscles by squeezing the muscles together. Hold for 5 seconds and relax.

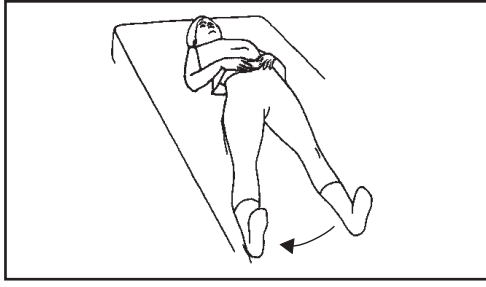


Heel slides (hip and knee flexion)

Bend your hip and knee by sliding your heel up toward your buttocks while keeping your heel on the bed. Slide your heel back down to the starting position. Keep your kneecap pointed up toward the ceiling during the exercise. You may want to use a plastic bag under your heel to help it slide easier. Repeat with opposite leg.

All illustrations © Allina Health System

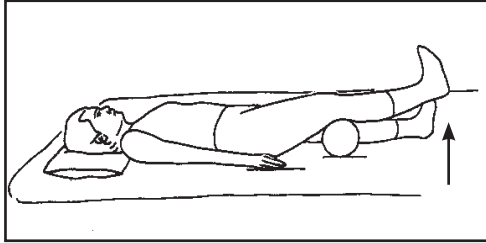
Important: Depending on your surgery, you may need to keep your hip from bending over a 90-degree angle. Ask your surgeon if you have questions about your restrictions.



❑ Leg slides (abduction/adduction)

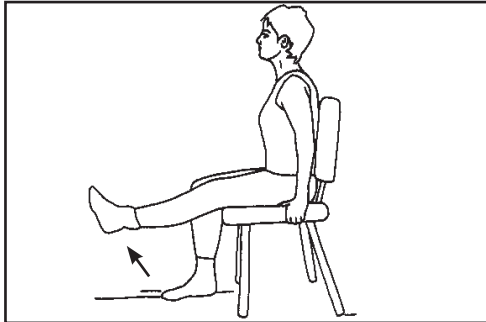
Slide your leg out to the side, keeping your kneecap pointed up toward the ceiling. Slide your leg back to return to the starting position. You may want to use a plastic bag under your heel to help it slide easier. Repeat with opposite leg.

Important: Depending on your surgery, you may not be able to do this exercise on your own. Ask your surgeon if you have questions about your restrictions.



❑ Lying kicks (short arc quadriceps)

Lie on your back with a 3-pound coffee can or rolled blanket under your knee. Straighten your knee. Hold for 5 seconds. Slowly lower your leg down and relax. The back of your knee should stay in contact with the can/blanket during the exercise. Repeat with opposite leg.

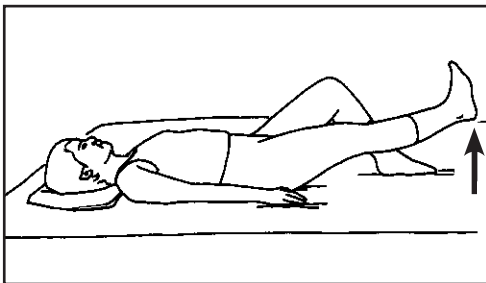


❑ Sitting kicks (long arc quads)

Sit in a sturdy chair. Lift your foot, straightening your knee as much as possible. Try to keep your knees level, as if you were holding a tray on your lap. Hold for 5 seconds. Slowly lower your leg down and relax. Return to the starting position and repeat with opposite leg.

Optional Exercise:

Do this exercise only if instructed by your surgeon.



❑ Straight leg raises

Bend one of your legs with your foot flat on the bed. Raise your opposite leg up (about 12 inches), keeping your knee straight. Hold briefly. Progress to holding for 5 seconds. Slowly lower your leg down and relax. Repeat with opposite leg.

All illustrations © Allina Health System