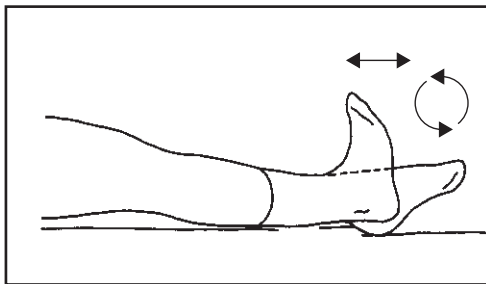
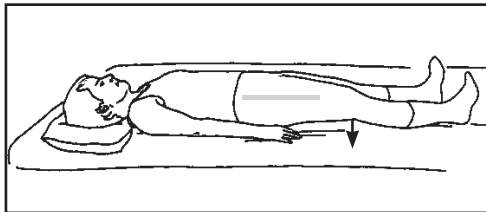


Общие упражнения для колена после операции по замене сустава



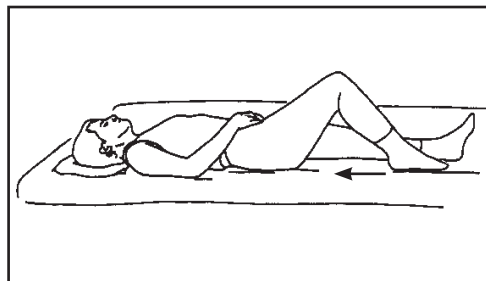
❑ Ножной насос и вращение

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.



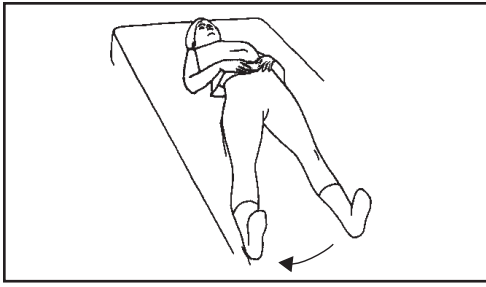
❑ Напряжение мышц бедра (четырехглавые мышцы)

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.



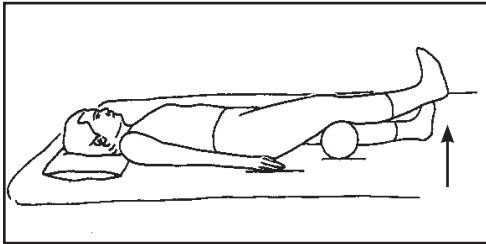
❑ Скольжение пяткой (сгибание тазобедренного и коленного сустава)

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.



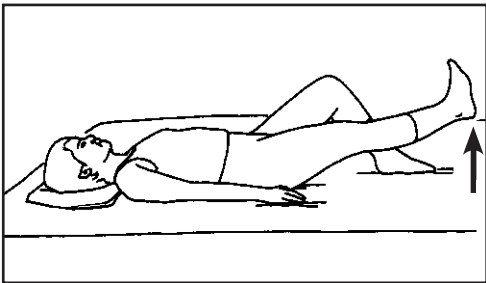
❑ Отведение/приведение ноги (абдукция / аддукция)

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.



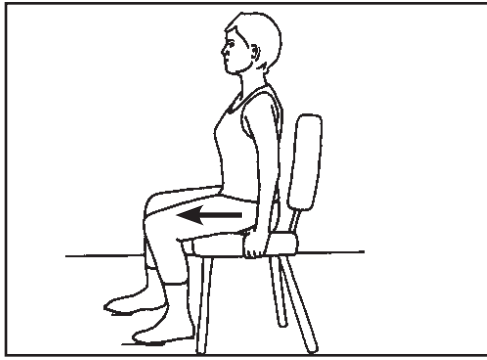
❑ Пинки лежа (короткие растяжки дуги четырехглавой мышцы)

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.



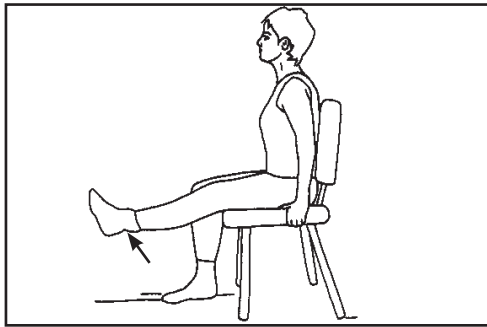
❑ Поднимание выпрямленной ноги

Согните ногу в колене, чтобы стопа полностью опиралась на кровать. Поднимите другую ногу вверх (примерно на 12 дюймов (30 см)); при этом колено должно быть выпрямлено. Удерживайте 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.



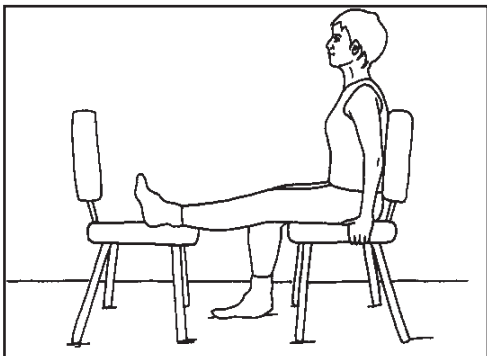
❑ Сгибание колена (сгибание в положении сидя)

Сядьте на стул. Отведите назад часть ноги от колена до стопы, согнув колено насколько вы можете. Удерживайте в этом положении _____ секунд. Верните ногу в исходное положение и расслабьтесь. Повторите 5 раз.



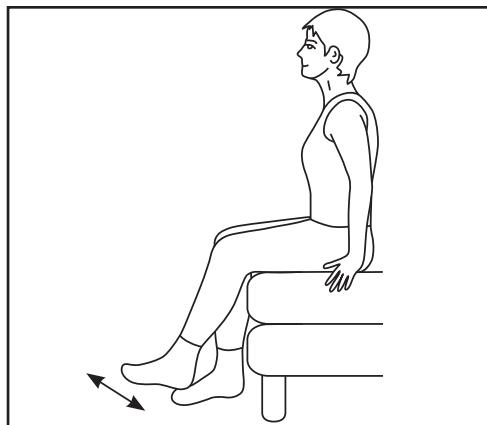
❑ Пинки сидя (длинные растяжки дуги четырехглавой мышцы)

Сядьте на прочный стул. Поднимите стопу ноги, выпрямляя колено настолько, насколько вы в состоянии это сделать. Старайтесь, чтобы оба колена находились в горизонтальном положении, 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.



❑ Растяжки для распрямления колена (распрямление в положении сидя)

В течение 10 минут делайте это упражнение для распрямления оперированного колена. Сядьте на прочный стул; на другой стул, стоящий перед вами, положите ногу горизонтально так, чтобы стопа опиралась на пятку. Вы должны почувствовать натяжение в подколенной ямке. Когда вы находитесь в этом положении, вы можете напрягать мышцы бедра, что позволит увеличить растяжку.

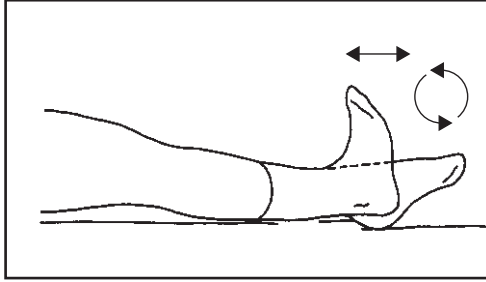


All illustrations © Allina Health System

❑ Сгибание/раскачивание колена без поддержки

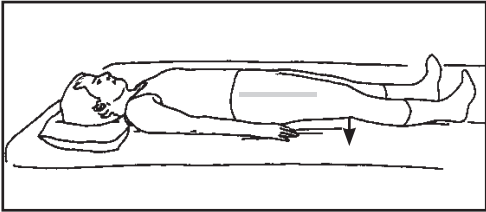
Сядьте на кровать так, чтобы стопы ног не касались пола. Согните колени. Раскачивайте оперированную ногу назад и вперед, чтобы почувствовать небольшую «отдачу». Делайте это упражнение 2-3 минуты.

General Knee Exercises After Your Joint Replacement Surgery



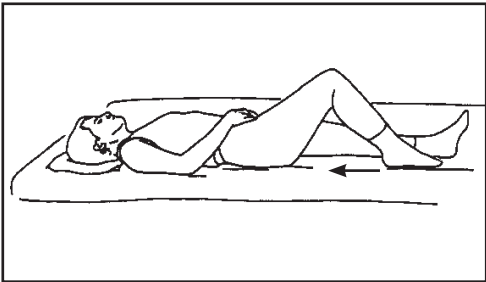
Ankle pumps and circles

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.



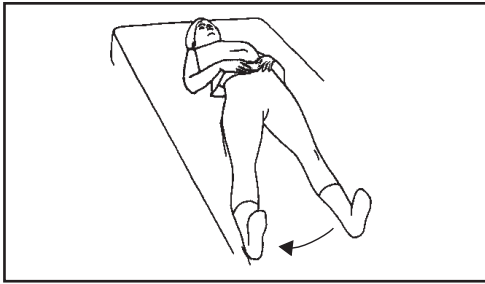
Thigh squeezes (quadriceps sets)

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.



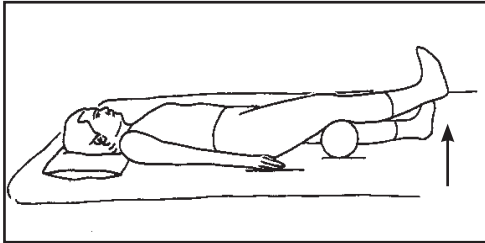
Heel slides (hip and knee flexion)

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.



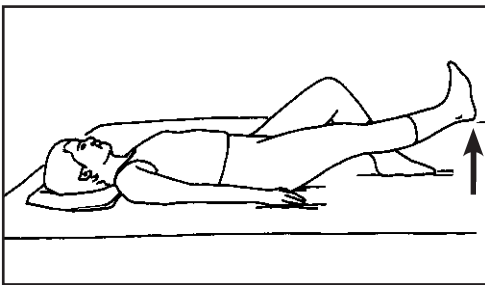
❑ Leg slides (abduction/adduction)

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.



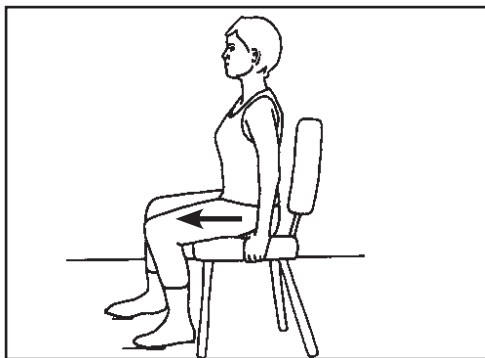
❑ Lying kicks (short arc quadriceps)

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.



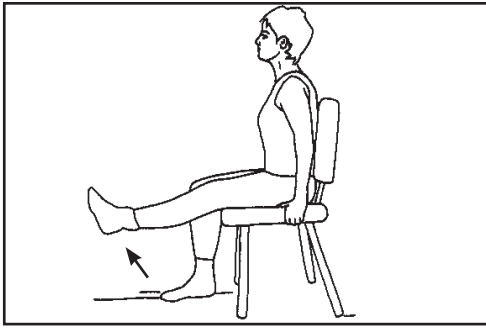
❑ Straight leg raises

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.



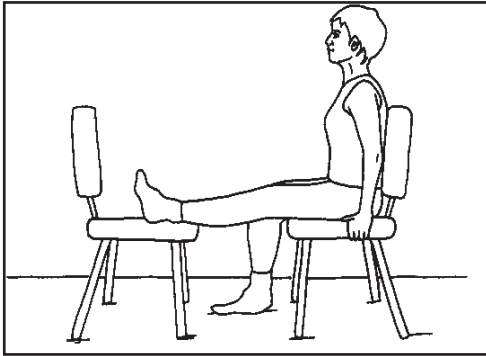
❑ Knee bending (sitting knee flexion)

Sit on a chair. Bend your knee back as much as you can. Hold for _____ seconds. Return to the starting position and relax. Repeat 5 times.



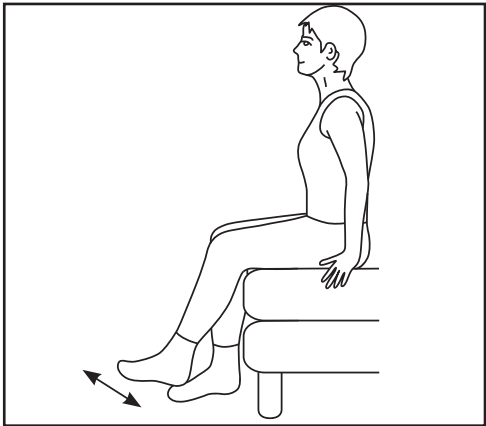
❑ **Sitting kicks (long arc quads)**

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.



❑ **Knee straightening stretch (sitting knee extension)**

Work on straightening your surgical knee for 10 minutes. Sit on a sturdy chair with your heel up on another chair, or a footstool, in front of you. You should feel a stretch on the back of your knee. You can do thigh squeezes while you sit in this position to increase the stretch.



❑ **Knee dangling/swinging**

Sit on a bed so that your feet will not touch the floor. Allow your knees to bend. Swing your surgical leg back and forth so that you feel a gentle rebounding sensation. Do this for 2 to 3 minutes.

All illustrations © Allina Health System