

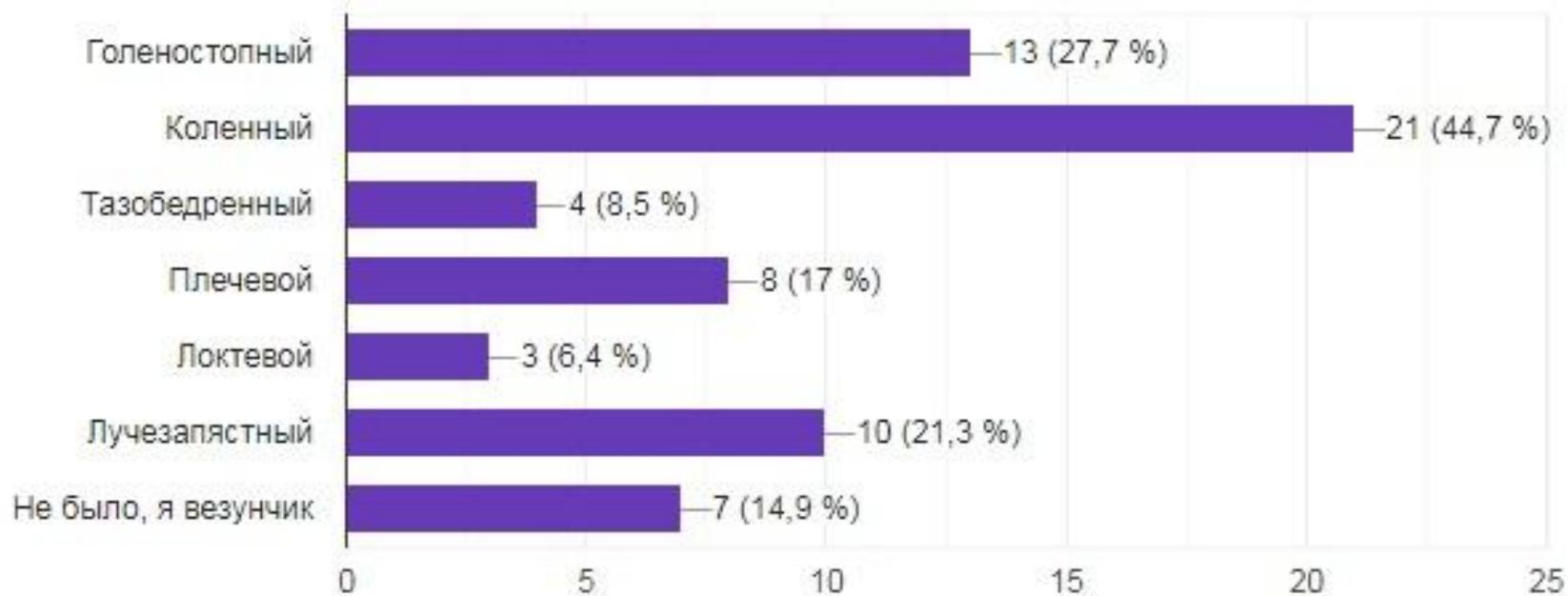
**Физические
упражнения, как
средство
реабилитации
после травм
суставов**

Цель

Разработать
комплексы
упражнений для
голеностопного и
коленного суставов

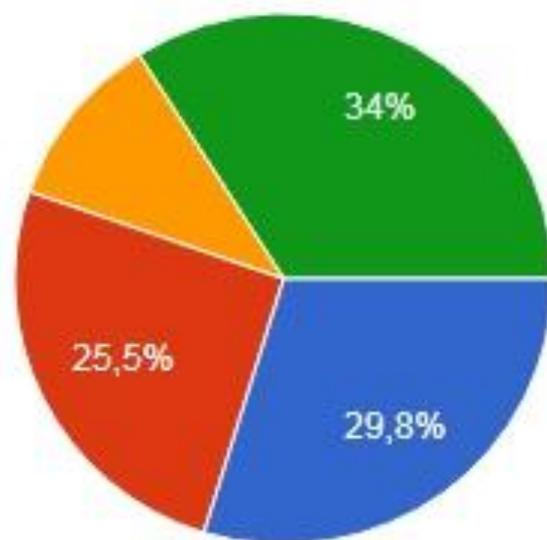
Травмы каких суставов были?

47 ответов



Быстро ли восстановились суставы?

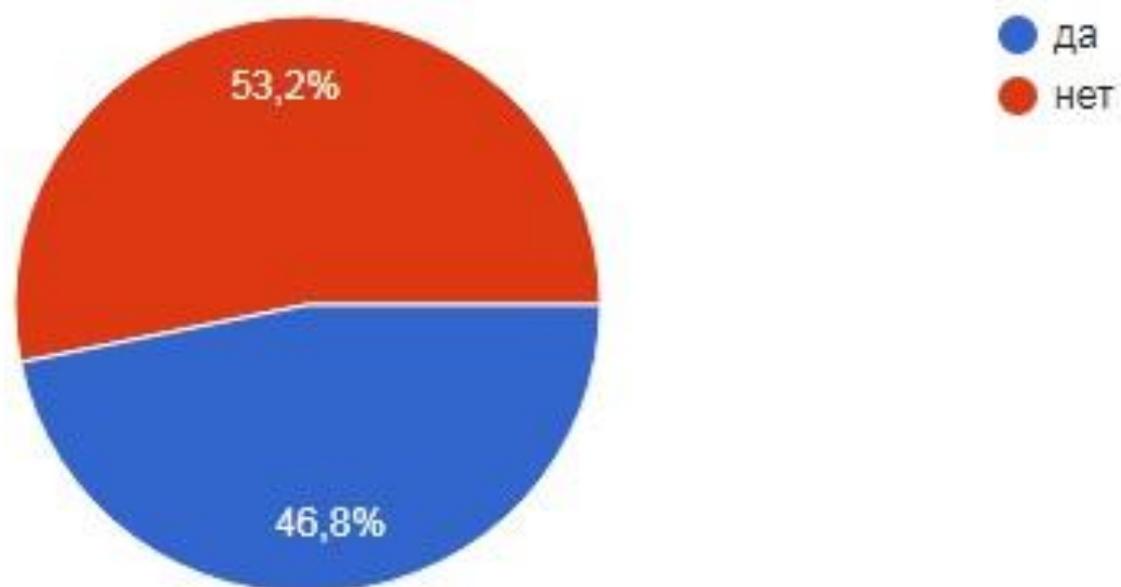
47 ответов



- Меньше 2-х месяцев
- От 2-х до 7-ми месяцев
- Больше 7-ми месяцев
- Не восстановились

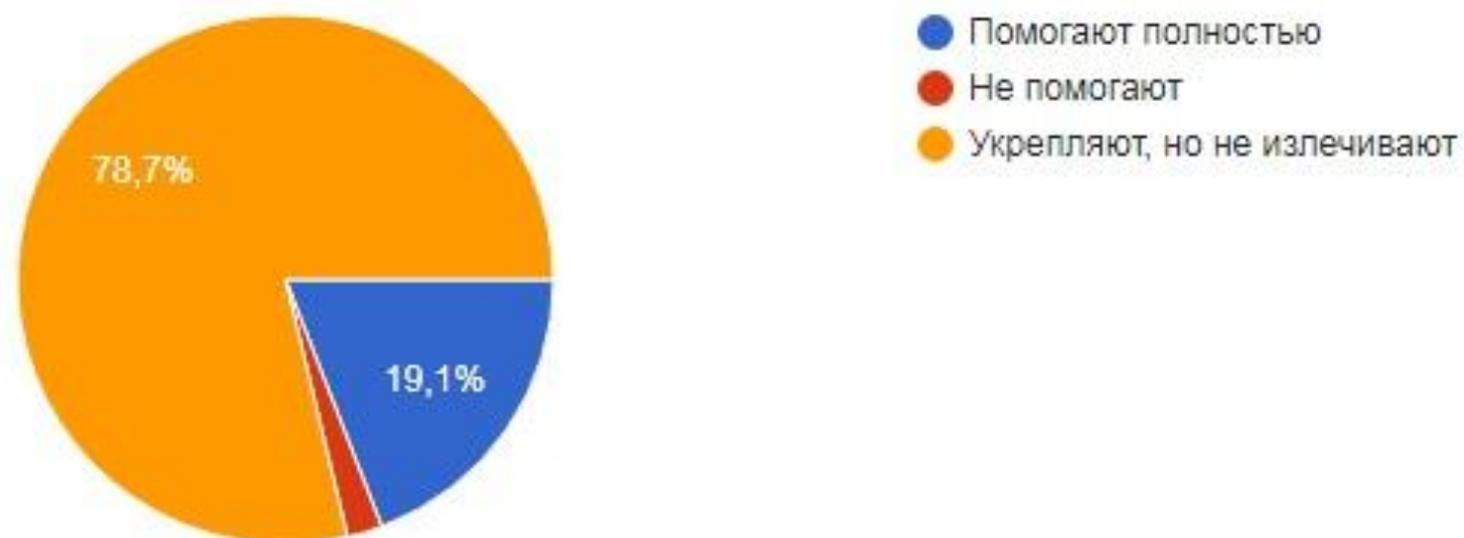
Применяли ли физические упражнения для реабилитации?

47 ответов



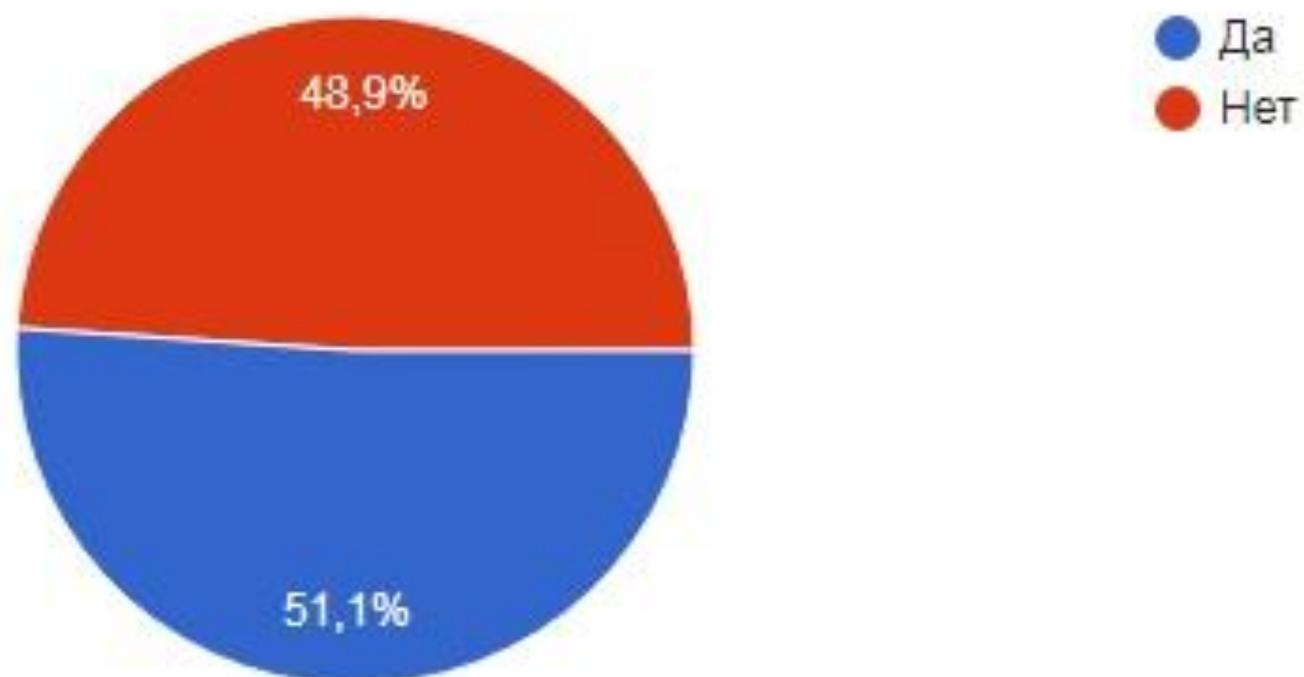
Считаете ли Вы, что физические упражнения могут помочь восстановить суставы?

47 ответов



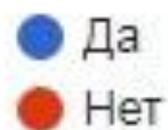
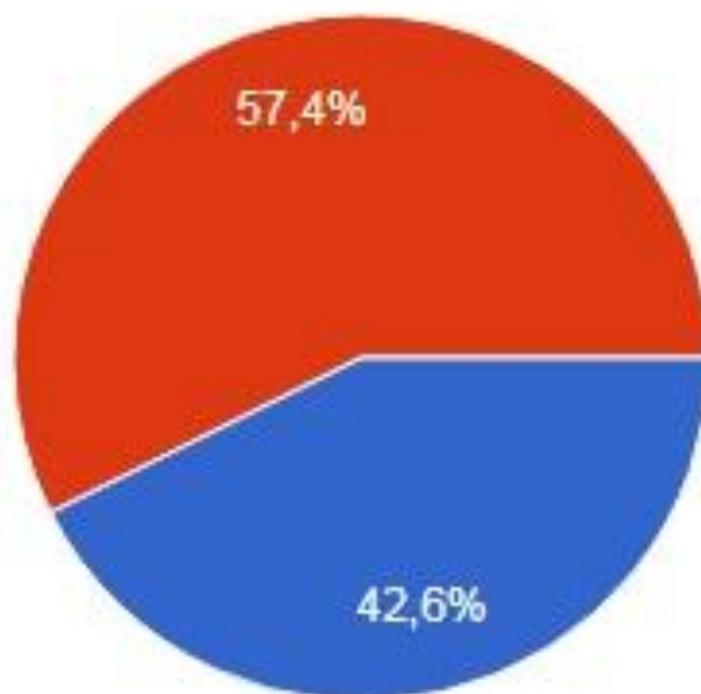
Использовали ли Вы медикаментозное лечение?

47 ответов



Использовали ли Вы физиопроцедуры?

47 ответов



Вы бы стали выполнять физические упражнения для реабилитации после травмы?

47 ответов



Практические комплексы упражнений для реабилитации коленного сустава:

- Вытягиваем руки вверх за голову, ладони развернуты к потолку, носки тянутся в противоположную сторону. На вдохе носки тянем на себя и начинаем поочередно тянуться каждой пяткой вниз (параллельно полу). В это время немного двигается таз – это нормально. На выдохе носки снова опускаем вниз. Не задерживайте дыхание, просто запомните, когда вдыхать, а когда выдыхать.
- Руки опускаем вниз параллельно корпусу. Поднимаем правую ногу и тянемся носком вверх. На вдохе тянем ее на себя, на выдохе от себя. Делаем так 5 раз для каждой ноги, чувствуя растяжение в колене.
- Из того же положения начинаем делать «велосипед» – поочередно каждой ногой по 10 вращательных движений.
- Затем «велосипед» делается сразу двумя ногами – 20 кругов. Не забываем тянуть носок от себя.
- Теперь опустите ноги, согните их в коленях на 100 градусов (больше прямого угла), колени разведите в стороны. Стопы вместе. Это упражнение называется «бабочка». Разводим колени и сводим их – делаем так 10 раз.
- Из положения лежа тянем колено двумя руками к животу. Прижимаем его и тянемся лицом к колену. Делаем 5 тянущихся движений таким образом.
- Затем обхватываем руками оба колена и делаем то же самое.
- Согнули ноги на острый угол, стопы на ширине плеч. Правую ногу ставим ступней на левое колено и разворачиваем колено правой ноги в сторону и обратно. Делаем по 5–10 тянущихся движений. Затем делаем то же самое для второй ноги.
- Теперь сложнее: когда одна нога на колене другой – силой последней поднимите обе ноги, коснувшись первым коленом груди.
- Стопы на ширине плеч, опускаем правое колено вовнутрь (в левую сторону), касаясь им пола. Повторяем 10 раз для каждой ноги.
- Теперь нам понадобится мяч (или валик). Садимся на стул, мяч помещаем под стопу. Катаем его вперед и назад, вправо-влево за счет движения коленного сустава. Каждой ногой сделайте по 10 движений во все 4 стороны.
- Садимся на пол, делаем «бабочку» из положения сидя. Руками не помогаем, они расположены между ног и удерживают стопы.

Практические комплексы упражнений для реабилитации голеностопного сустава:

- Сгибание и разгибание стопы.
- Покачивающие движения стопой для расслабления мышц.
- Поставить стопы на носки, отводя пятки и наоборот.
- Ходьба сидя, перекатывая стопу с пятки на носок.
- Вращательные движения стопой.
- Поставив ногу на палку, катать ее по центру, внешним и наружным краем стопы.
- Потянуться вперед носком прямой ноги.
- Опираясь на носок, проводить пружинящие движения пяткой.
- Ухватить пальцами стопы небольшой предмет и удерживать несколько секунд.
- Перекатывание с носка на пятки и обратно.
- Переносить веса тела с одной конечности на другую.
- Приседать на всей стопе и носках.
- Ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы, приставными шагами.
- Выпады вперед пораженной конечностью.
- Стоя на ступеньке лестницы на носках, выполнять пружинящие движения, максимально опуская пятки.
- В положении сидя или лежа выполнять вращательные движения стопами в обе стороны.
- Под стопу положить кусочек ткани и пальцами ног пытаться смять его как можно плотнее.
- Под стопу положить пластиковую бутылку, наполненную водой, или физкультурные палки и вращать их вперед-назад как можно дальше.
- В положении стоя расставить ноги на ширине плеч, выполнять перекаты с носков на пятки. Если стоя делать это упражнение больно, можно сесть на стул и поднимать стопы на носки.
- В положении лежа на спине делать «велосипед», максимально задействовав при этом стопы.
- Исходное положение то же. Ноги положить ровно на полу, тянуть носки вперед по очереди каждой стопой.
- В том же положении сводить вместе большие пальцы ног и максимально разводить их в разные стороны.

Спасибо за внимание!