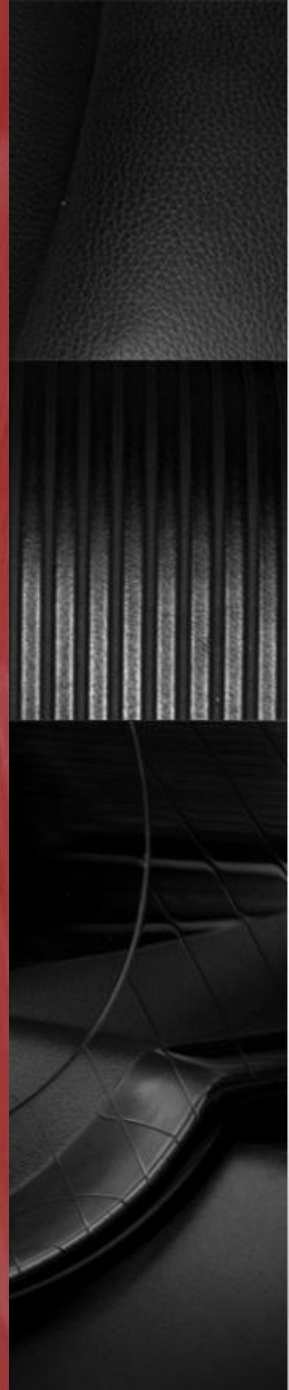


Стадії відновлення нижньої кінцівки





- **Стадія I**

- - пацієнт не виконує > 2 завдань з стадії 2.



Стадія II

1 - опір пасивному згинанню стегна або коліна.

- в.п. — стандартне.
- команда: дозвольте мені порухати вашою ногою.
- метод :
- а) зігнути та розігнути стегно 5 разів із достатньою швидкістю аби викликати рефлекс на розтяг. Намагайся відчувати опір до пасивного руху, або дивись чи активне скорочення є присутнє в чотириголовому м'язі.
- б) ті самі, але пасивно згинати та розгинати коліно.

Стадія II

2. фасилітоває згинання стегна.

- в.п - стандартне.
- команда - зігніть ногу до грудей.
- метод - фасилітує скорочення згиначів стегна.
- вимога - наявність активного згинання стегна.





Стадія II

3. фасилітоване розгинання стегна.

- в.п. - стандартне.
- команда — випряміть ногу.
- метод — фасилітоване скорочення розгиначів стегна та коліна.

Стадія III

1. приведення до нейтрального положення

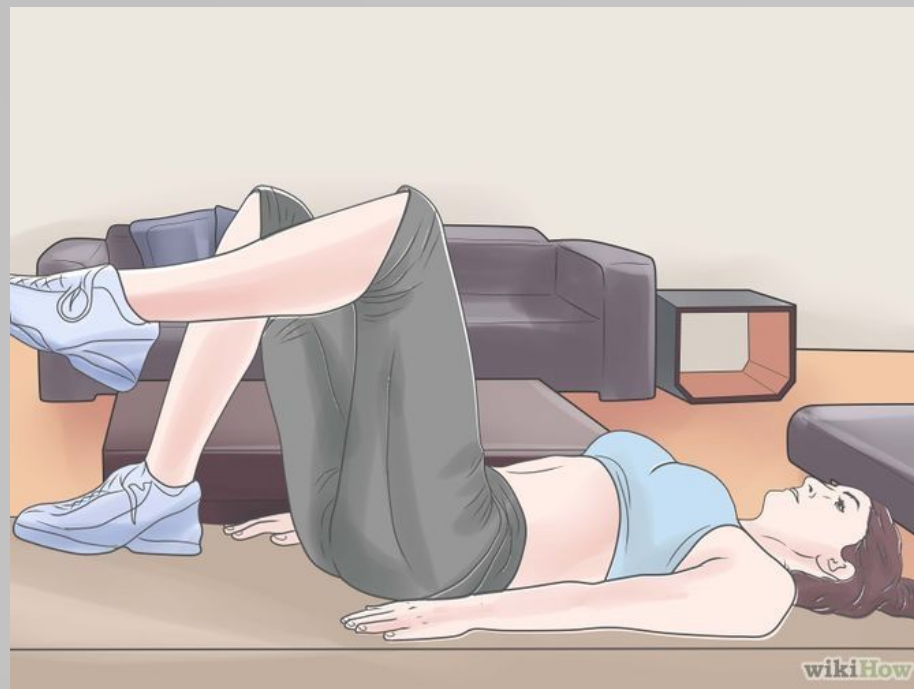
- в.п. - стандартне, з ураженою ногою відведеною.
- команда - перемістіть ногу до середини.
- метод — приведення ураженої ноги до нейтрального положення
- стопа може бути стабілізована.



Стадія III

2. згинання стегна на 90°

- в.п. - стандартне.
- команда - зігніть ногу до живота.
- вимога - згинання стегна на 90°, приведення стегна та зміна кута нахилу є прийнятними.





Стадія III

3. повне розгинання.

- команда - випряміть ногу.
- метод - повне розгинання коліна і стегна.
- Нога може бути стабілізована: Допомога гравітації з рухом допускається.
- Приведення та внутрішня ротація не обов'язкові

Стадія IV.

1. згинання стегна на 90°, за яким слідує розгинальна синергія.

- в.п. - стандартне
- команда - зігніть ногу вперед до живота, а потім не зупиняючись повністю випряміть по діагоналі, так щоб нога перетнула середню лінію
- вимога - згинання стегна і коліна на 90°, відведення стегна на 45°,
- зовнішня ротація принаймні до нейтральної під час згинального компоненту.
- Повне розгинання стегна внутрішня ротація і приведення достатні щоб слаба стопа перетнула середню лінію.
- Відсутність зупинки між синергіями.



Стадія IV.

2. „місточок” з рівним осьовим навантаженням.

- в.п. - стандартне
- команда - підніміть стегна та сідниці вгору.
- метод - обстежуй на присутність однакового осьового навантаження
- через дві ноги, пробуєчи змитити спочатку одну стопу, а потім другу

Стадія IV.

- Не можна:
використовувати ніякі поверхні, які збільшують силу тертя під ураженою ногою.
- вимога - розгинання стегон із однаковим розподілом ваги (осьового навантаження) через обидві сторони.
- Правильне розташування тазу стосовно тіла та ніг.



Стадія IV.

3. згинання коліна $>100^\circ$

- в.п - стандартне
- Команда: зігніть коліно назад, як найдалі.
- вимога - згинання коліна $> 100^\circ$. Частина стопи повинна перебувати у контакті з поверхнею.
- Не можна: рух тулубом (компенсуючий).



Стадія V.

1. розгинальна, а потім згинальна синергія.

- в.п. - стандартне.
- команда - випряміть ногу по діагоналі всередину, так щоб перетнути середню лінію, а потім не зупиняючись зігніть ногу до живота і на зовні.
- вимога - повне розгинання стегна і коліна, внутрішня ротація і приведення достатні, щоб слаба нога перетнула середню лінію.
- Згинання стегна і коліна на кут 90° , відведення стегна па 45° , зовнішня ротація принаймні до нейтральної: наявність плавного руху між зміною синергій.



Стадія V.

2. піднімання стегна вгору.

- в.п. - сидячи, стегна та коліна на 90° , стопи на опорі.
- команда - підніміть стегна ввєрх (відірвіть стегно від поверхні).
- вимога - активне згинання стегна через внутрішню амплітуду.
- Не можна : зовнішня ротація стегна або коліна, рухи тулубом .



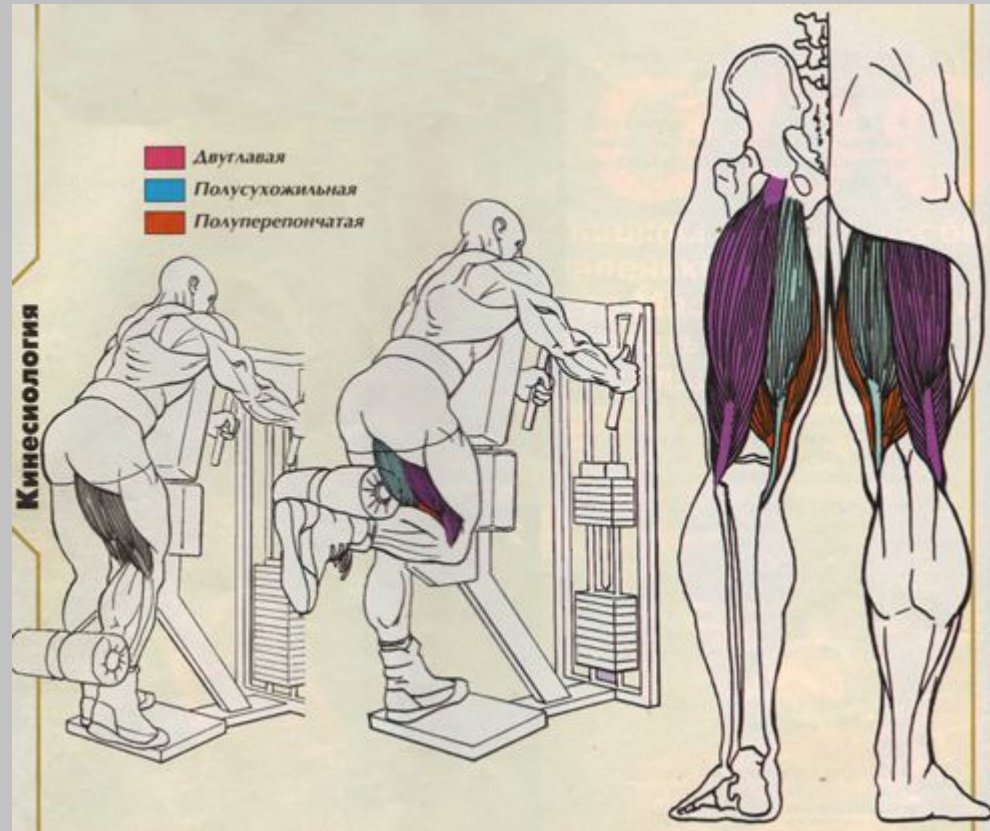
Стадія V.

3. розгинання стегна + згинання коліна.

- в.п. - стоячи на здоровій нозі з підтримкою.
- команда - зігніть слабу ногу назад , утримуючи її ззаду, зігніть коліно.
- метод - терапевт може допомагати підтримувати баланс (злегка).

Стадія V.

- вимога - розгинання стегна до 0° , із зігнутим коліном.
- Не можна :
компенсувати рухи тулубом , або перенесення осьового навантаження на опору яку надає терапевт (пацієнт не може просто повиснути на тобі), < ніж нейтральне розгинання стегна підчас згинання коліна.



Стадія VI.

1. - підняти стопу з підлоги 5 разів за 5 сек.

- в.п. - сидячи, стегна і коліна на 90° , стопи на опорі.
- команда - підніміть ногу вгору з підлоги постукайте стопою по підлозі 5 разів, (п'ятка піднімається з поверхні після кожного постукування, тобто ціла стопа рухається вгору - вниз).
- метод - порахувати скільки разів стопа була на підлозі за 5 сек.
- вимога - 90° згинання коліна .
- Всі повторення мусять виконуватися з однаковою амплітудою.
- Не можна : менше ніж 90° згинання коліна, компенсуючи рухи тулубом.



Стадія VI.

2. - повна амплітуда внутрішньої ротації.

- В.п. - сидячи.
- команда - розведіть стопи назовні утримуючи коліна разом.
- вимога - повна амплітуда внутрішньої ротації у порівнянні із здоровою стороною.
- Не можна : компенсуючи рухи тулубом.

Стадія VI.

3. повторення руху : вперед — в бік --- назад — до в.п.

- в.п. - стоячи на здоровій нозі із підтримкою.
- команда - намалюйте ногою трикутник на підлозі.
- метод — терапевт може надавати незначну підтримку для балансування.
- вимога - плавно скоординоване згинання, відведення та розгинання стегна при випрямленому коліні. Симетрія та координація відповідає здоровій стороні, (спочатку виконати завдання здоровою ногою для порівняння).
- Не можна : перенесення ноги на терапевта чи щось інше, згинання коліна підчас руху, або відсутність плавного руху.

Стадія VII

1. швидке піднімання ноги високо вгору 10 разів за 5 сек.

- в.п. — стоячи без підтримки.
- команда - маршируйте на місці у швидкому темпі, піднімаючи ногу якнайвище.
- метод - порахуйте 10 високих кроків, 5 кожною ногою за 5 сек.
- ° вимога — постійно однакова висота кроків з стегном зігнутих іринаймі на 45°

Стадія VII

2. повторення запропонованого руху: вперед— в сторону — назад і у зворотному порядку.

- в.п. - стоячи із незначним опором.
- команда — у вказаному напрямку швидко намалюйте ногою трикутник на підлозі, а потім не зупиняючись - ще раз ,тільки у зворотному
- напрямку.
- метод - рух складається з згинання - відведення - розгинання стегна при випрямленому коліні.
- вимога - плавний координований рух, за яким слідує швидкий плавний рух у зворотному напрямку.

Стадія VII

3. підстрибування на слабій нозі, тримаючись за щось.

- в.п. - стоячи на одній нозі.
- команда - підстрибніть на слабій нозі.
- » метод - терапевт може надати незначну підтримку, для балансу.
- вимога - достатня висота підстрибування , аби вся стопа відривалася від підлоги. Стабільна стопа.
- Не можна : перенесення ваги (осьового навантаження) на предмет чи особу , яка забезпечує опору. Надлишкові компенсаторні рухи тулубом