

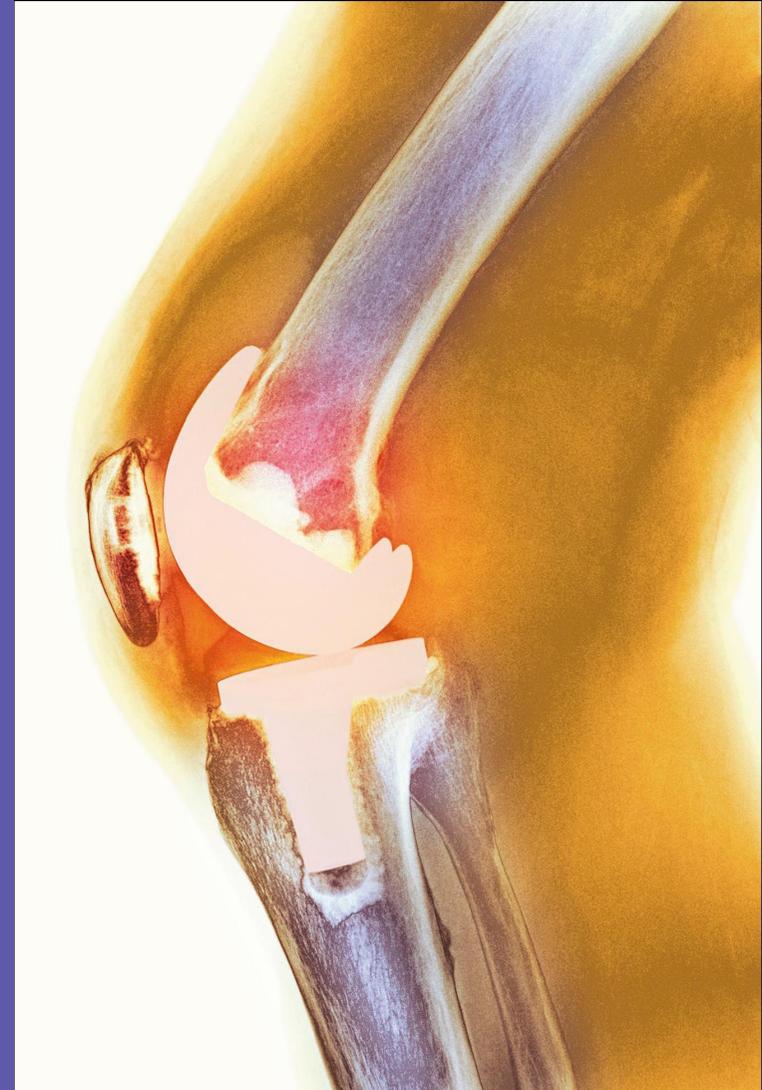


**ДАННЫЙ КОМПЛЕКС
УПРАЖНЕНИЙ
ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ
ПРОДОЛЖЕНИЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ
СТАЦИОНАРА**



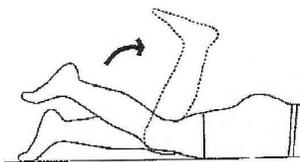
**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

**ВЫПОЛНИЛА
СТУДЕНТКА 211
ГРУППЫ
КОЛОСОВА Ю. С.**

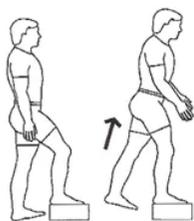


**ЛФК В ПОЗДНИЙ
ПЕРИОД
РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ
ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ
КОЛЕННОГО СУСТАВА**

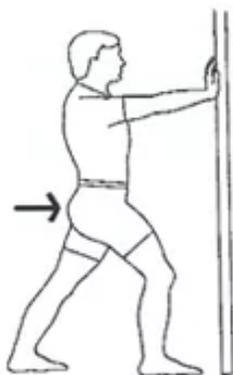
ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ,
СГИБАТЬ КОЛЕНО
С ПОДЪЯГИВАНИЕМ
ПЯТКИ К ЯГОДИЦЕ



ВЫПАД ВПЕРЕД НА
СТУПЕНЬКУ,
ОСТОРОЖНО СГИБАЯ
СУСТАВ ДО
ОЩУЩЕНИЯ
НАТЯЖЕНИЯ В
РАЙОНЕ
НАДКОЛЕННИКА



ОПЕРЕТЬСЯ
ЛАДОШКАМИ О
СТЕНКУ, ЗАТЕМ
ОТСТАВИТЬ НАЗАД
ВЫПРЯМЛЕННУЮ
ПРОТЕЗИРОВАННУЮ
КОНЕЧНОСТЬ,
ПОДОШВЫ СТУПНЕЙ
ПОЛНОСТЬЮ
ПРИЛЕГАЮТ К ПОЛУ,
УПОР НА ПЯТКУ.
ОПИРАЙТЕСЬ
ЛАДОНЯМИ О СТЕНУ
ТАК, КАК БУДТО ВЫ
ХОТИТЕ СДВИНУТЬ
ШКАФ



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

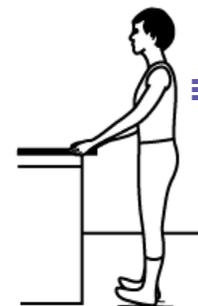
ОБЪЕМ И ЧАСТОТУ
ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
НАЗНАЧАЕТ ВАШ ВРАЧ

УПРАЖНЕНИЯ
ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА ОБЕ
НОГИ

ВКЛЮЧИТЕ ПЕШИЕ
ПРОГУЛКИ ПО 40-60 МИН.
4 РАЗА В СУТКИ

РЕКОМЕНДОВАН
РУЧНОЙ МАССАЖ
КОНЕЧНОСТЕЙ

И ЗАНЯТИЯ НА
ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ
УМЕРЕННО-ЩАДЯЩЕГО
ХАРАКТЕРА.



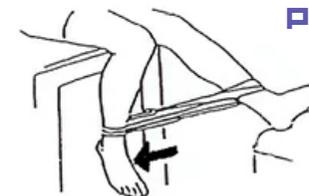
ЧЕРЕЗ 6 НЕДЕЛЬ К
УПРАЖНЕНИЯМ ПОСЛЕ
ЭНДПРОТЕЗИРОВАНИЯ,
С МОМЕНТА ЗАМЕНЫ,
ДОБАВЛЯЕТСЯ
«ПЕРЕКАТ» С ПЯТОК
НА НОСКИ.



ПООЧЕРЕДНОЕ
ПЕРЕНЕСЕНИЕ ВЕСА С
ОДНОЙ КОНЕЧНОСТИ
НА ДРУГУЮ В
БОКОВОМ И ПЕРЕДНЕ-
ЗАДНЕМ
НАПРАВЛЕНИИ.



НЕПОЛНЫЕ
ПРИСЕДАНИЯ.
СПИНУ ДЕРЖИТЕ
РОВНО
ЗАПРЕЩЕНО
ПРИСЕДАТЬ
ГЛУБОКО



СГИБАНИЕ И
РАЗГИБАНИЕ С
СОПРОТИВЛЕНИЕМ
ЗАДЕЙСТВУЕТСЯ -
РЕЗИНОВЫЙ ЖГУТ,
ОДИН КОНЕЦ
КОТОРОГО
ФИКСИРУЮТ К
НЕПОДВИЖНОЙ
ОПОРЕ, ДРУГОЙ
КРАЙ ПРИКРЕПЛЯЮТ
К НИЖНЕЙ
КОНЕЧНОСТИ В
РАЙОНЕ ЛОДЫЖКИ.