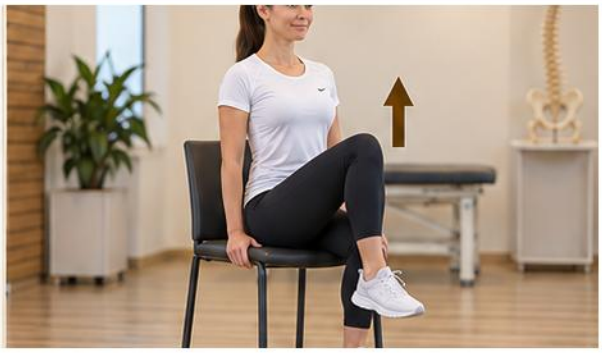
Артроз тазобедренного сустава



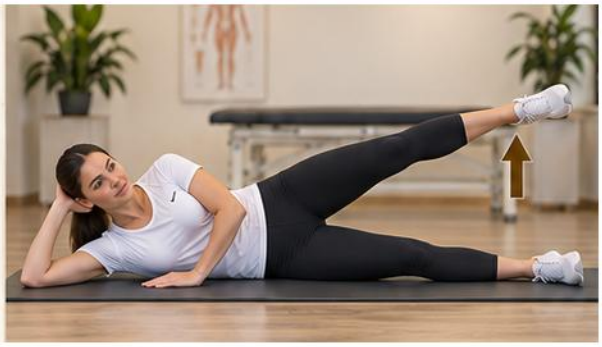
1 Подъём колена сидя

Сидя медленно поднимайте одно колено.



2 Ягодичный мостик

Лёжа немного поднимайте таз.



3 Подъём ноги лёжа на боку

Лёжа на боку поднимайте верхнюю ногу.



4 Мягкое растяжение сгибателей бедра

Мягко опустите таз вперёд, чтобы почувствовать переднюю поверхность бедра в выпаде.

Общая программа — адаптируйте её к состоянию пациента.

Двигайтесь плавно и в переносимом диапазоне. Прекратите занятие при сильной боли, новом отёке, головокружении или неустойчивости. Памятка не заменяет осмотр врача.