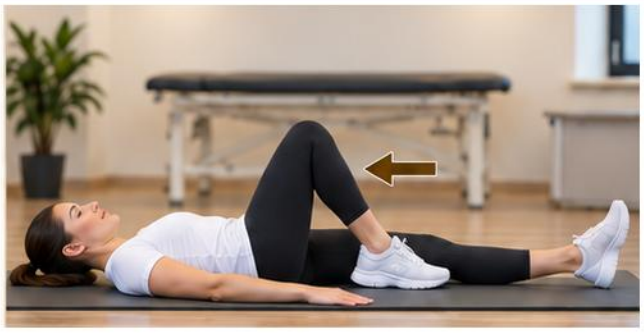
Боль в колене — движение и разгрузка



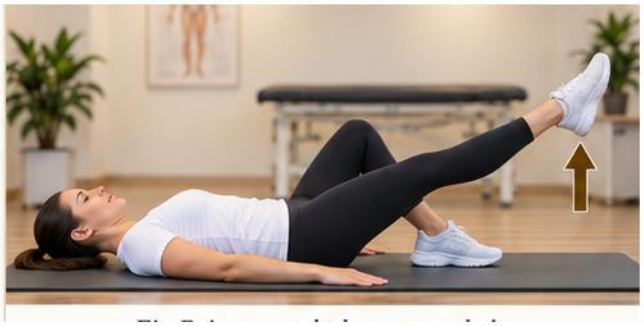
1 Скольжение пяткой

Плавно скользите пяткой к ягодице и обратно.



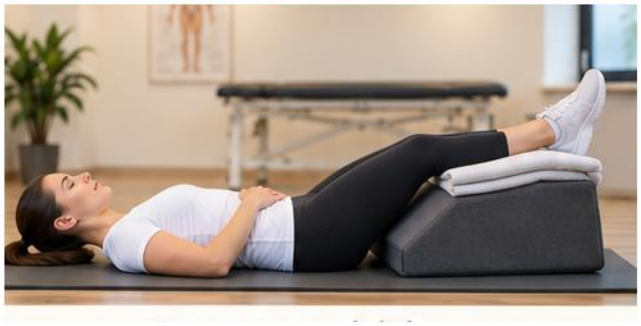
2 Вставание со стула

Медленно вставайте со стула и садитесь.



3 Подъём прямой ноги лёжа

Плавно поднимайте и опускайте прямую ногу.



4 Отдых с приподнятыми ногами

Положите ноги на подушки для отдыха.

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.