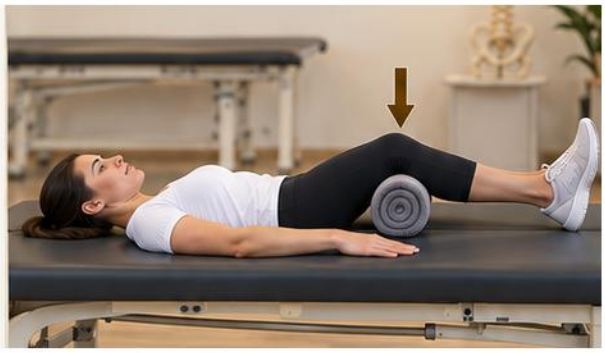
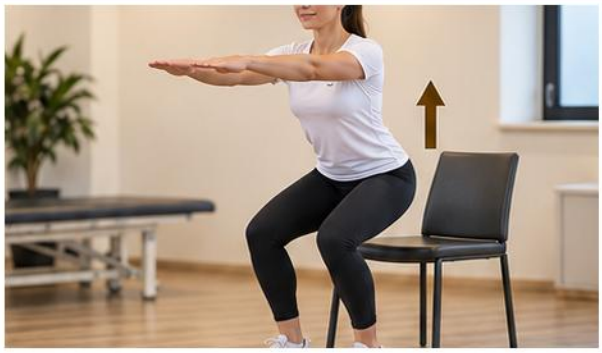
Артроз колена — упражнения дома



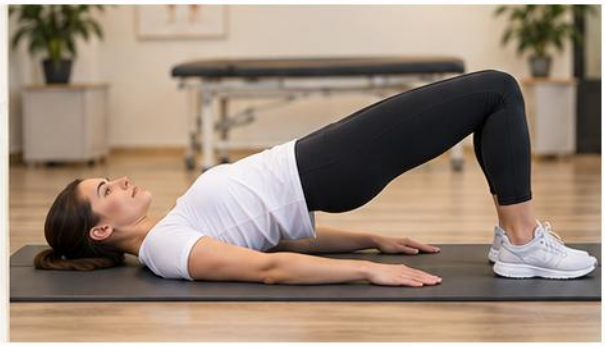
1 Напряжение передней мышцы бедра

Лёжа прижмите колено к полотенцу.



2 Неглубокие приседания у стула

Слегка согните колени у стула и выпрямляйтесь.



3 Ягодичный мостик

Лёжа плавно поднимайте и опускайте таз.



4 Подъём на носки

Держась за стул, поднимайте и опускайте пятки.

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.