Артрит коленного сустава | Баланс, двигательный контроль | Гонартроз (артроз коленного сустава) | Запирательный нерв - Боль с внутренней стороны бедра по бедру и вколено ползет и больно отводить ногу в тбс | Колено бегуна (синдром ITBS илиотибиального тракта) | Колено: Боль внутри либо с внутренней стороны коленного сустава | Нестабильность (недостаток контроля) | Пателлофеморальный синдром | Повреждение мениска | Тендинит собственной связки надколенника / Колено прыгуна (Боль ниже и выше надколенника) | Улучшение разгибания колена | Улучшение сгибания колена

Последовательность действий при проблемах с коленом:

1. Иннервация. Поясница мобилизация - Кобра без напряжения спины

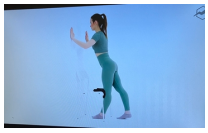
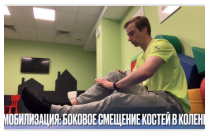
2. Механический компонент: Тугость. Неполная амплитуда разгибания/сгибания. Добиваться сначала объёма движения — полной амплитуды сначала разгибания и после этого хотя бы 90 град сгибания (может и микродвижения — смещение голени наружу и во внутреннее вращение - это сначала нужно сампротестить поставив стопу на стул улучшается ли амплитуда сгибания при таких микродвижениях с помощью извне). Только потом давать силовую нагрузку.

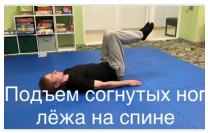
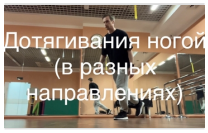
3. Механический компонент: Нестабильность. смотрим завал внутрь в динамике в тестах:

тест1: Приседание на двух -> тест2: подсед наодной -> тест3: выпад вперёд -> тест4: напрыгивание вперёд на одну (смотрим есть ли боковое движение колена).

4. Улучшать двигательный контроль, баланс

Упражнения

1		Мобилизация коленной чашечки: в стороны / вверх-вниз 1 / 10 3x30 сек
2		Сгибания голеней/и лёжа на животе 1 / 10
3		Увеличение амплитуды разгибания в колене об стул (если контрактура и не разгибается полностью) 1 / 10 2 недели x 2-3 раза в день x 15-20 раз
4		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)
5		Мобилизация колена: боковое смещение костей в колене (голень наружу относительно бедра) 1 / 10 10 ра
6		Мобилизация колена: Внутреннее вращение голени с самосопротивлением 1 / 10

7		Отведение прямой ноги лёжа на боку 1 / 10
8		Подъем согнутых ног лёжа на спине 1 / 10
9		Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) 1 / 10 3 раза в день х 15 раз // При болях 6-8 раз в день по 10 раз // 1 раз в день 2-3 подхода по 10 раз (отдых между подходами 2 мин)
10		Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1 / 10
11		Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1 / 10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз
12		Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1 / 10
13		Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1 / 10 по 5 раз -> 3х10 (отдых 1 мин)
14		Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1 / 10
15		Дотягивания ногой в разных направлениях (для стабилизации колена) 2 / 10
16		Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом + дальше сгибание прямой ноги в тбс 2 / 10
17		Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами 2 / 10

18		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10 3x8-15 повторений медленно
19		Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд 3 / 10
20		Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10
21		Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге 3 / 10 3x15 сек в статик
22		Ягодичный мостик с минипетлёй 3 / 10
23		Копенгагенская планка (приведения) 5 / 10 • 3x15сек в статике • 8+8, 202