

Артрит коленного сустава	Баланс, двигательный контроль	Гонартроз (артроз коленного сустава)	Запирательный нерв -
Боль с внутренней стороны бедра по бедру и в колено ползет и больно отводить ногу в тбс	Киста Бейкера	Колено бегуна	
(синдром ITBS илиотибиального тракта)			
Колено: Боль внутри либо с внутренней стороны коленного сустава			
Нестабильность (недостаток контроля) коленного сустава	Пателлофеморальный синдром	Повреждение мениска	Разрыв
ЗКС (задняя крестообразная связка)	Разрыв ПКС (передняя крестообразная связка)	СТАРТТЕСТ: 4.3 Приседание -	
Соосность коленей - колени внутрь	СТАРТТЕСТ: 4.4 Приседание - Соосность коленей - колени наружу	Тендинит	
собственной связки надколенника / Колено прыгуна (Боль ниже и выше надколенника)	Улучшение разгибания колена		
(контрактура разгибания)	Улучшение сгибания колена (контрактура сгибания)	Шинсплинт (синдром расколотой голени)	

## Последовательность действий при проблемах с коленом:

1. Иннервация. Поясница мобилизация - [Кобра без напряжения спины](#)
2. Механический компонент: Тугость. Неполная амплитуда разгибания/сгибания. Добиваться сначала объема 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 на одной -> тест3: выпад вперёд -> тест4: напрыгивание вперёд на одну (смотрим есть ли боковое движение колена).
4. Улучшать двигательный контроль, баланс

## Упражнения

1		"Восьмёрка с чашками" <span>3 / 10</span>
2		"Египетский шаг" <span>8 / 10</span>
3		"Русский бильярд" <span>8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span>4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span>2 / 10</span>
6		#2steppushups <span>3 / 10</span>

7		#side2sidepushups <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4 / 10</span>
10		1 Раствяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li> <li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li> </ul>
13		10-step (Forth & Back) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2 / 10</span>
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1 / 10</span>

15		2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
16		2-step <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span> 2 мин непрерывно
20		3 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>