

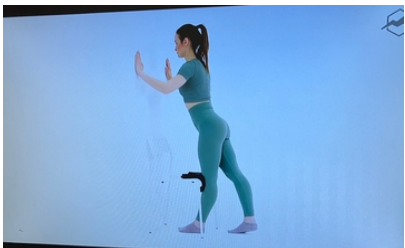






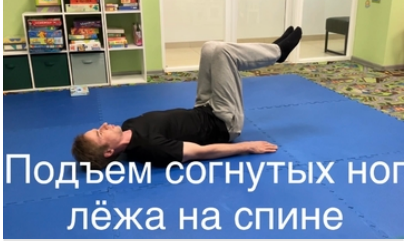


[Артрит коленного сустава](#) [Баланс, двигательный контроль](#) [Гонартроз \(артроз коленного сустава\)](#) [Запирательный нерв - Боль с внутренней стороны бедра по бедру и вколено ползет и больно отводить ногу в тбс](#) [Киста Бейкера](#) [Колено бегуна \(синдром ITBS илиотибиального тракта\)](#) [Колено: Боль внутри либо с внутренней стороны коленного сустава](#) [Нестабильность \(недостаток контроля\) коленного сустава](#) [Пателлофemorальный 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 \(контрактура сгибания\)](#) [Шинсплент \(синдром расколотой голени\)](#)








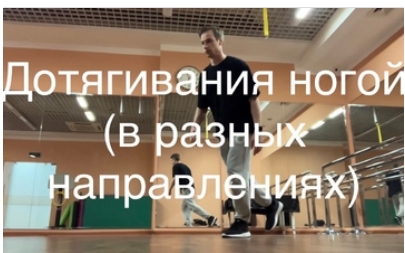
Последовательность действий при проблемах с коленом:






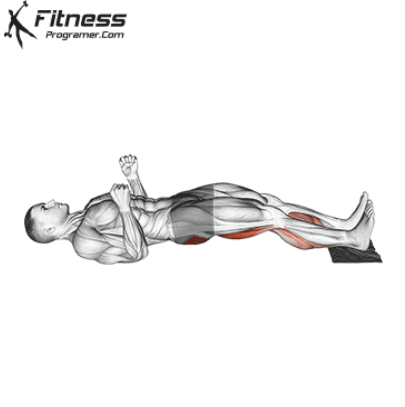
1. Иннервация. Поясница мобилизация - [Кобра без напряжения спины](#)
2. Механический компонент: Тугость. Неполная амплитуда разгибания/сгибания. Добиваться сначала объёма движения — полной амплитуды сначала разгибания и после этого хотя бы 90 град сгибания (может и микродвижения — смещение голени наружу 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 на одной -> тест3: выпад вперёд -> тест4: напрыгивание вперёд на одну (смотрим есть ли боковое движение колена).
4. Улучшать двигательный контроль, баланс






Упражнения

1		<p>Мобилизация коленной чашечки и сгибание колена до 20-30° 1 / 10</p> <p>3x30 сек</p>
2		<p>Сгибания голеней/и лёжа на животе 1 / 10</p>
3		<p>Увеличение амплитуды разгибания в колене об стул (если контрактура и не разгибается полностью) 1 / 10</p> <p>2 недели x 2-3 раза в день x 15-20 раз</p>

<p>4</p>		<p>Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)</p>
<p>5</p>	 <p>МОБИЛИЗАЦИЯ: БОКОВОЕ СМЕЩЕНИЕ КОСТЕЙ В КОЛЕНЕ</p>	<p>Мобилизация колена: боковое смещение костей в колене (голень наружу относительно бедра) 1 / 10 10 ра</p>
<p>6</p>	 <p>МОБИЛИЗАЦИЯ: ВНУТРЕННЕЕ ВРАЩЕНИЕ ГОЛЕНИ</p>	<p>Мобилизация колена: Внутреннее вращение голени с самосопротивлением 1 / 10</p>
<p>7</p>		<p>Отведение прямой ноги лёжа на боку 1 / 10</p>
<p>8</p>	 <p>Подъем согнутых ног лёжа на спине</p>	<p>Подъем согнутых ног лёжа на спине 1 / 10</p>
<p>9</p>		<p>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) 1 / 10 3 раза в день x 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)</p>
<p>10</p>		<p>Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1 / 10</p>

<p>11</p>		<p>Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1 / 10 10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз</p>
<p>12</p>		<p>Разгибания голени сидя с гирей на стопе 1 / 10 10 Темп: 4030</p>
<p>13</p>		<p>Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1 / 10</p>
<p>14</p>		<p>Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1 / 10 по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)</p>
<p>15</p>		<p>Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1 / 10</p>
<p>16</p>		<p>Упражнения в эксцентрике на квадрицепсы 1 / 10</p>
<p>17</p>		<p>Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй 2 / 10</p>
<p>18</p>	 <p>Дотягивания ног (в разных направлениях)</p>	<p>Дотягивания ног в разных направлениях (для стабилизации колена) 2 / 10</p>

<p>19</p>		<p>Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом/утяжелителем + дальше сгибание прямой ноги в тбс 2 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Без всего: надо 3x50раз
<p>20</p>		<p>Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами 2 / 10</p>
<p>21</p>		<p>Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10</p> <p>3x8-15 повторений медленно</p>
<p>22</p>		<p>Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом 2 / 10</p>
<p>23</p>		<p>Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд 3 / 10</p>
<p>24</p>		<p>Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10</p>

<p>25</p>		<p>Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге 3 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • на одной ноге под 135 град в колене 3x15 сек в статике -> (3x30сек) можно каждый день
<p>26</p>		<p>Ягодичный мостик с минипетлёй 3 / 10</p>
<p>27</p>		<p>Частичные (распределённые) приседания на одной ноге 4 / 10</p> <p>отдых м/у подходами для каждой ноги >30с</p>
<p>28</p>		<p>Восьмёрка гирей в приседе 5 / 10</p>
<p>29</p>		<p>Копенгагенская (датская) планка/приведения (закрытая цепь) 5 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x15сек в статике • 8+8, 202