





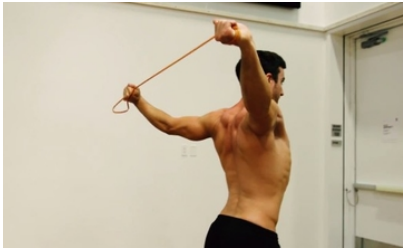
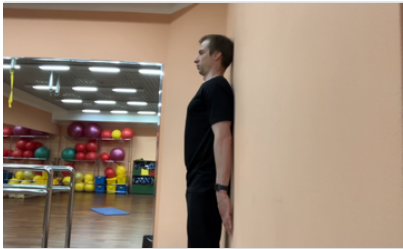

Артрит коленного сустава | Баланс, двигательный контроль | Гонартроз (артроз коленного сустава) | Запирательный нерв - Боль с внутренней стороны бедра по бедру и вколени ползет и больно отводить ногу в тбс | Киста Бейкера | Колено бегуна (синдром ITBS или иотибиального тракта) | Колено: Боль внутри либо 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) | 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		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2		"Египетский шаг" 8 / 10
3		"Русский бильярд" 8 / 10
4		"Шея журавля" 4 / 10
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10
6		#2steppushups 3 / 10

7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание ГОЛОВЫ) 1 / 10 • Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день) • 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
13		10-step (Forth & Back) 2 / 10
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10

15		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10
16		2-step 2 / 10
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно
20		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10