

- 75% всех закрытых травм колена приходится на разрывы мениска.
- мужчины в 4 раза чаще женщин получают травмы мениска.
- красная зона мениска ближе к краю, в ней есть сосуды, поэтому умеет срастаться за 3-6 мес.

Ограничения при реабилитации после повреждения мениска:

- осторожно с игровыми видами спорта (футбол)
- ограничить горные лыжи или использовать жёсткий ортез
- не приседать резко и глубоко, не садиться по-турецки или в позу лотоса.




Можно: велосипед, бег на длинные дистанции, плавание кролем, тренировки в спортзале (функциональные и силовые).

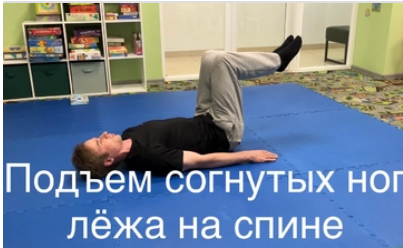






Подробнее читать [здесь](#).

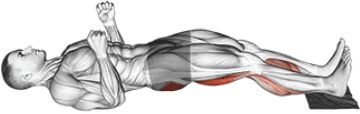


Диагностические тесты:

[Тесты на повреждение мениска](#)

Упражнения

1		<p>Облегчённые приседания при помощи верхнего блока (2 блока, резины над головой) как противовес (динамические) / TRX – Приседания (М) / держась за шведскую стенку/спинку стула/с противовесом в виде эспандера 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг • после травм коленей ->3x10 тазодоминантные колено над носком
2		<p>Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10</p> <p>12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)</p>
3		<p>Отведение прямой ноги лёжа на боку 1 / 10</p>

4	 <p>Подъем согнутых ног лёжа на спине</p>	Подъем согнутых ног лёжа на спине 1 / 10
5		Приведение бедра лёжа на боку (в открытой цепи) 1 / 10
6		Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1 / 10
7		Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1 / 10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз
8		Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1 / 10
9		Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1 / 10 по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)
10		Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1 / 10

11	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10
12	 <p>Fitness Programmer.Com</p>	Частичные (распределённые) приседания на одной ноге 4 / 10 отдых м/у подходами для каждой ноги >30с
13		Сгибания голени на фитболе двумя ногами // одной 6 / 10 <ul style="list-style-type: none">• 3x10;• при мениске: статика не поднимая таз от пола 3x10 - 3 сек давим + 2 сек перерыв