

Колено: Боль внутри либо с внутренней стороны коленного сустава

21.05.2026

Проявляется из-за недостаточного скольжения при внутреннем вращении голени и сдвиге голени наружу относительно бедра.

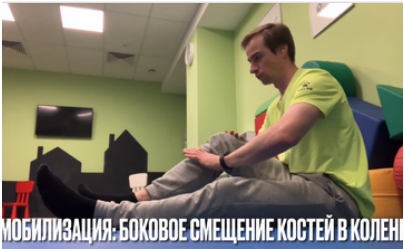
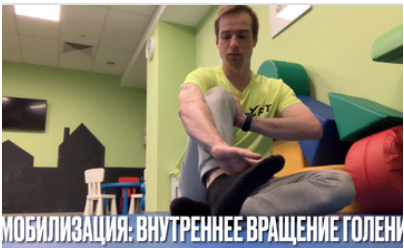
Диагностические тесты:

ММТ: Подколенная

Мышцы:

Подколенная мышца

Упражнения

1	 <p>МОБИЛИЗАЦИЯ: БОКОВОЕ СМЕЩЕНИЕ КОСТЕЙ В КОЛЕНЕ</p>	<p>Мобилизация колена: боковое смещение костей в колене (голень наружу относительно бедра) 1 / 10</p> <p>10 ра</p>
2	 <p>МОБИЛИЗАЦИЯ: ВНУТРЕННЕЕ ВРАЩЕНИЕ ГОЛЕНИ</p>	<p>Мобилизация колена: Внутреннее вращение голени с самосопротивлением 1 / 10</p>