

**Колено: Боль внутри либо с внутренней стороны коленного сустава**

12.04.2025

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

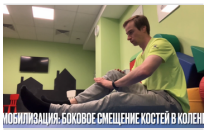

**Диагностические тесты:**

ММТ: Подколенная

**Мышцы:**

Подколенная мышца

## Упражнения

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