






Как согнуть колено, если есть ограничение после травм и колено не сгибается.

В норме:

- активное сгибание колена — 120 град
- пассивное сгибание — 160 град

Сначала добиваемся сгибания 20-30 градусов. Затем доводим до 80-90. Дальше до 100, 120. И в итоге до полной амплитуды сгибания, когда можно сесть ягодицами на пятки.

Упражнения

1		<p>МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10 при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)</p>
2		<p>Мобилизация коленной чашечки и сгибание колена до 20-30° 1 / 10 3x30 сек</p>
3		<p>ПИР: Сгибание колена с помощью другой ноги сидя на возвышении (увеличивая амплитуду с 30° -> до 90°) 1 / 10 Давим 10 сек, затем другой ногой сгибаем чуть больше</p>
4		<p>Смещения сидя на лавке с опорой стопой на полу (увеличивая амплитуду с 80-90° -> до 90-100°) 2 / 10 в динамике в медленном темпе 3 раза в день по 30 секунд</p>
5		<p>Стоя на коленях садиться ягодицами на мягкие подушки на голени 3 / 10 3 подхода по 10 раз (или сидя на подушках по 30 сек в статике)</p>

6



Сгибание колена стоя в закрытой цепи (стопа на тумбе/стуле) увеличивая амплитуду от 90° до 120° **3 / 10**

3 подхода по 5-10 раз в медленном темпе (на 3 счёта).