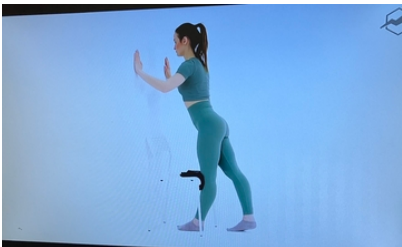




Это главное, что нужно разработать после любой операции на колене. Так как неполное разгибание колена будет всегда создавать компрессию коленной чашечки

**Диагностические тесты:**

Тесты на разгибание коленного сустава

## Упражнения

1		Разгибание колена сидя с ремнем/лентой за стопу <b>1 / 10</b> 10-15 медленных разгибаний колена (минимум 2 недели)
2		Разгибание колена сидя с мягким мячом под коленом <b>1 / 10</b> 20-30 раз (минимум 2 недели)
3		Увеличение амплитуды разгибания в колене об стул (если контрактура и не разгибается полностью) <b>1 / 10</b> 2 недели x 2-3 раза в день x 15-20 раз
4		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе <b>1 / 10</b> 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)
5		Разгибание колена сидя (при контрактуре разгибания) <b>1 / 10</b> 20-30 раз с фиксацией 1-2 сек (минимум 2 недели)