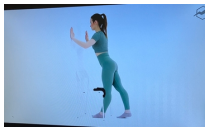
Это главное, что нужно разработать после любой операции на колене. Так как неполное разгибание колена будет всегда создавать компрессию коленной чашечки

Диагностические тесты:

Тесты на разгибание коленного сустава

Упражнения

1		Разгибание колена сидя с ремнем/лентой за стопу 1 / 10 10-15 медленных разгибаний колена (минимум 2 недели
2		Разгибание колена сидя с мягким мячом под коленом 1 / 10 20-30 раз (минимум 2 недели
3		Разгибание колена сидя без всего 1 / 10 20-30 раз с фиксацией 1-2 сек (минимум 2 недели
4		Увеличение амплитуды разгибания в колене об стул (если контрактура и не разгибается полностью) 1 / 10 2 недели х 2-3 раза в день х 15-20 раз
5		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2х20 (отдых 1 мин)