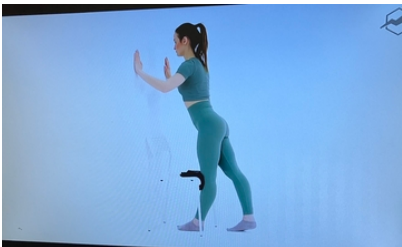




Это главное, что нужно разработать после любой операции на колене. Так как неполное разгибание колена будет всегда создавать компрессию коленной чашечки

Диагностические тесты:

Тесты на разгибание коленного сустава

Упражнения

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