

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 x 2-3 раза в день x 15-20 раз |
| 5 |  | Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин) |