

Когда нарушается прилегание коленной чашечки к бедренной кости. Боль внутри колена, разлитая. Появляется во время бега, подъёма или спуска по лестнице, приседании.

Упражнения:

- МФР квадрицепса
- Ягодичный мостик на одной ноге (3x5-10раз)
- Хамстринговый мостик на одной ног


Диагностические тесты:

[Тест модификации симптоматики со стороны надколенника](#)

Мышцы:

[Четырёхглавая мышца бедра \(Квадрицепс\)](#)

Упражнения

1		<p>Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10 3x8-15 повторений медленно</p>
---	--	---