

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) <b>2 / 10</b></p> <p>3x8-15 повторений медленно</p> |
|---|--|--|