

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:

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

Упражнения

| | | |
|---|--|---|
| 1 |  A person is lying on their side on a mat in a gym, performing a hip abduction exercise. They are using a resistance band around their feet and pulling one foot towards the ceiling. The exercise is described as 'Mollusk' or 'Snail'. | Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10 3x8-15 повторений медленно |
|---|--|---|