

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

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



Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10

3x8-15 повторений медленно