

Комплекс упражнений при боли в коленном суставе

УПРАЖНЕНИЕ 1



1

Исходное положение: лежа на животе, свернутый плед положить под колени. Выполнять упражнение со здоровой ноги.



2

Медленно согнуть колено до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8.



3

Повторить 12 раз, чередуя ноги.



4

Медленно согнуть ноги до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8. Повторить 8 раз двумя ногами одновременно. Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 2



1

Исходное положение: лежа на спине, подушка под головой.



2

Медленно согнуть колени до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4, скользя пятками по поверхности.



3

Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8, скользя пятками по поверхности. Повторить 12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3



1

Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.



2

Руками выполнять круговые поглаживающие движения вокруг колен.



3

Повторить 8 раз в обе стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 4



1

Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.



2

На счет 1-2 повернуть стопы наружу (носки врозь), руками удерживать колени (руки на коленях).



3

На счет 3-4 носки вовнутрь, руками удерживать колени (руки на коленях). Повторить 12 раз.



4

Вернуться в исходное положение.