

**Движение 1
Укрепление
четырёхглавой
мышцы бедра**

Чем полезно это движение?

- Укрепляет четырёхглавую мышцу бедра за счет собственной сопротивляемости (автосопротивляемость) и подколенные сухожилия другой ноги.
- Улучшает стабильность заднего мышечного слоя колена и улучшает его сбалансированность.

Как лучше выполнять это движение?

- Сесть, полностью разместив бедра на стуле.
- Положить одну лодыжку на другую.
- Поднять ногу, находящуюся внизу, на один уровень с ногой, находящейся сверху.

• ПОДСКАЗКА
Работать в области, наиболее близкой к расширению ноги, находящейся внизу



©L&C

**Движение 2
Укрепление
отводящих
и приводящих мышц**

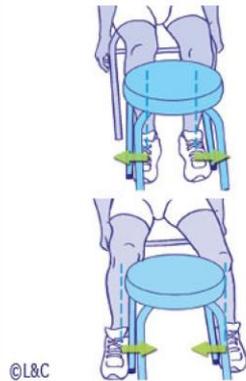
Чем полезно это движение?

- Укрепляет мышцы, расположенные с внутренней и внешней стороны колена, которые обеспечивают стабильность сустава.

Как лучше выполнять это движение?

- Сесть и поставить перед собой стул.
- Поместить носки ног с внутренней стороны ножек стула и попытаться раздвинуть их.
- Повторить это действие, поместив ноги снаружи и сдвигая ножки стула внутрь.

• ПОДСКАЗКА
Старайтесь не шевелить коленями



©L&C

**Движение 3
Растяжка
четырёхглавой
мышцы бедра**

Чем полезно это движение?

- Способствует растяжению мышцы передней поверхности бедра.

Это «бережет» коленную чашечку и позволяет избежать боли при спуске по лестнице.

Как лучше выполнять это движение?

- Встать на одно колено, с помощью руки довести ступню до ягодицы.

Старайтесь не наклоняться, чтобы взять рукой ступню; желательно использовать ремень.

• ПОДСКАЗКА
Туловище должно оставаться прямым



©L&C

**Движение 4
Проприоцепция**

Чем полезно это движение?

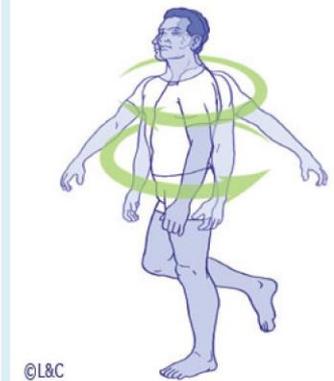
- Тонизирует и укрепляет колено.

Колено — это промежуточный сустав, который должен постоянно приспосабливаться к изменениям как поверхности, так и положения тела. Повышение тонуса колена укрепляет и позволяет беречь другие суставы (лодыжки, бедра).

Как лучше выполнять это движение?

- Стоя на одной прямой ноге, совершать махи руками в разных направлениях.
- Прodelать то же самое с согнутым коленом (минимум на 30°).

Можно усложнить упражнение, встав на небольшую подушку.



©L&C

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Движения на растяжку: вы можете удерживать положение несколько секунд (от 6 до 10), останавливаясь, если это становится слишком болезненным.

Движения на укрепление: вы можете делать серии по пять движений с более долгим перерывом (примерно в два раза дольше продолжительности движения). Советуем также менять положение между упражнениями (например, одну ногу на другую), чтобы дать расслабиться работавшим мышцам.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

- Работайте в собственном темпе, спокойно и ритмично.
- Глубоко дышите во время упражнений.
- Не напрягайтесь и делайте перерывы.
- Постепенно увеличивайте количество серий.

Редакция

Д-р Франсуаза ЛАРОШ
Ревматолог
Центр оценки и лечения боли,
Служба ревматологии — больница св. Антония,
Париж

Анна ЛАМБЕР
Массажист-
физиотерапевт, больница
«Кошен», Париж