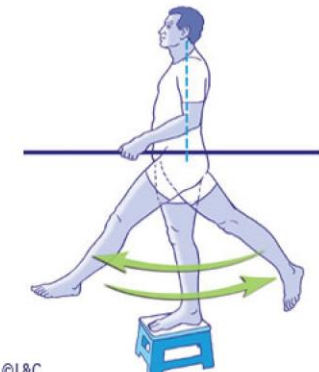
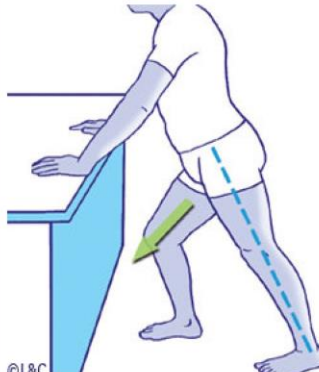
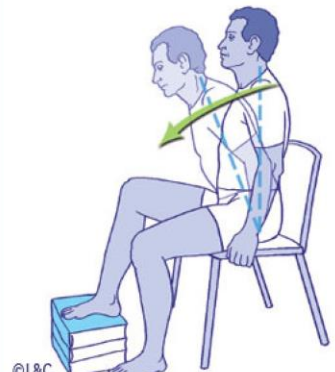
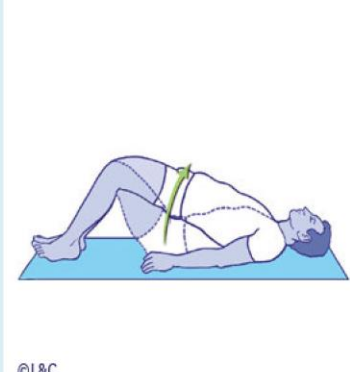


Движение 1 Висящая нога	Движение 2 Поза фехтовальщика	Движение 3 Сгибание тазобедренного сустава	Движение 4 Укрепление ягодичных мышц
Чем полезно это движение?	Чем полезно это движение?	Чем полезно это движение?	Чем полезно это движение?
<ul style="list-style-type: none"> • Расслабляет тазобедренный сустав для облегчения начала движения после выхода из сидячего положения или продолжительного стояния. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сохраняет возможность отставлять ногу назад во время ходьбы, растягивая бедро. 	<ul style="list-style-type: none"> • Восстанавливает полную сгибания тазобедренного сустава. 	<ul style="list-style-type: none"> • Держит ягодичные мышцы (большую и среднюю) в хорошем тонусе. • Помогает избежать хромоты и сохраняет хорошую походку во время ходьбы.
Как лучше выполнять это движение?	Как лучше выполнять это движение?	Как лучше выполнять это движение?	Как лучше выполнять это движение?
<ul style="list-style-type: none"> • Поставить одну ногу на ступеньку или на устойчивую скамеечку (или снять один ботинок) для создания разницы высоты нижних конечностей. • Держаться рукой за фиксированный предмет (например, за стол), чтобы сохранить равновесие. • Качать нижней конечностью взад и вперед, не шевеля туловищем. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выставить ногу вперед, как при выпаде в фехтовании. • Согнуть колено, сохраняя заднюю ногу прямой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сесть, расположив ногу на небольшой высоте (скамеечка, подставка для ног...). • Наклониться грудью вперед. 	<ul style="list-style-type: none"> • Лечь на спину, согнуть ноги, приподнять таз, не выгибая спину.
<p>• ПОДСКАЗКА Свободной рукой можно держаться за талию, чтобы туловище не раскачивалось. Держать спину строго прямой</p>		<p>• ПОДСКАЗКА Помните о том, что туловище нужно держать прямым</p>	<p>• ПОДСКАЗКА Отодвиньте пятки от ягодиц в случае судорог или болей в коленях</p>
			

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