



Комплекс №18

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Лечение деформирующего артроза коленного сустава (гонартроза) на начальной стадии»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
президент РОПНИЗ,
академик РАН



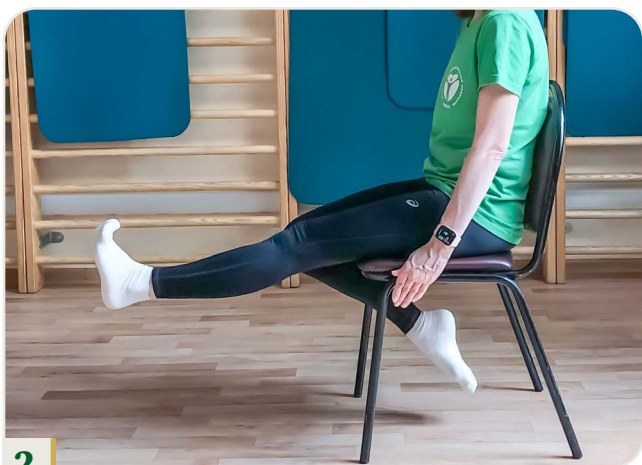
1

Сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, в опоре на пятке, другая нога согнута под сиденьем стула, в опоре на носок.



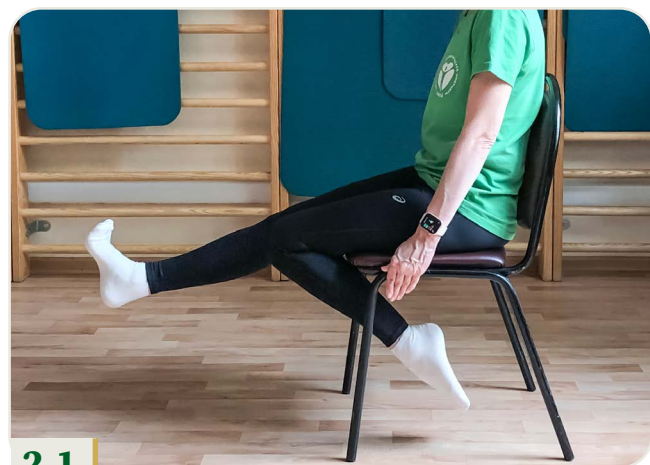
1.1

Смена положения ног.
Дыхание произвольное.



2

Сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед на весу, носок «на себя», параллельна полу, другая нога согнута под сиденьем стула на весу.



2.1

Смена положения ног.
Дыхание произвольное.



3

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.



3.1

Максимально расставить стопы в стороны, опираясь на внутренний свод, стараясь не разъединять коленей, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.



4

Сидя на стуле, ноги выпрямлены с опорой на стопы, хват руками за сиденье сбоку.



4.1

Согнуть одну ногу в коленном суставе, стараясь зацепиться носком за ножку стула с наружной стороны, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



5

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.



5.1

Одновременно двумя ногами зацепиться носками за ножки стула с наружной стороны на весу, вдох.

Одновременно двумя ногами зацепиться носками за ножки стула с внутренней стороны на весу, выдох.



6

Сидя на стуле, ноги согнуты, стопы вместе, руки опущены.



6.1

Поднять согнутую ногу в коленном суставе вверх, помогая руками в области голени или голеностопного сустава, стараясь поставить пятку на стул, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.



7

Сидя на крае сиденья, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, хват руками за сиденье сбоку.



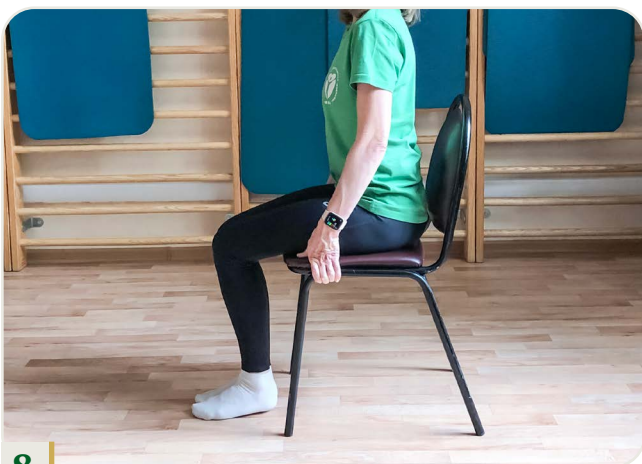
7.1

Разогнуть одну ногу в коленном суставе, стараясь пяткой потянуться вперед, как можно дальше, носок «к себе».

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



8

Сидя на стуле, ноги согнуты, стопы вместе.



8.1

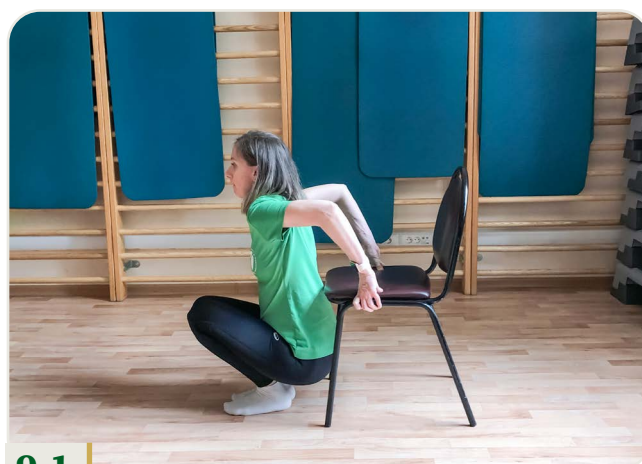
Согнуть ногу в коленном суставе, стараясь поставить пятку на угол сиденья стула. Вдох.

Вернуться в исходное положение. Выдох. То же другой ногой.



9

Сидя на крае сиденья стула, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, хват руками за сиденье сбоку.



9.1

Опускаясь тазом вперед-вниз, присесть перед стулом, согнув руки в локтевых суставах под 90° .

Вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное.



10

Сидя на крае сиденья стула, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, хват руками за сиденье сбоку.



10.1

Согнуть ноги в коленных суставах, поставив пятки на край сиденья. Вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох.