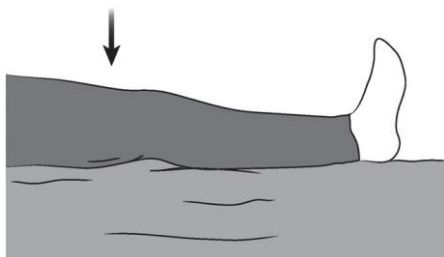


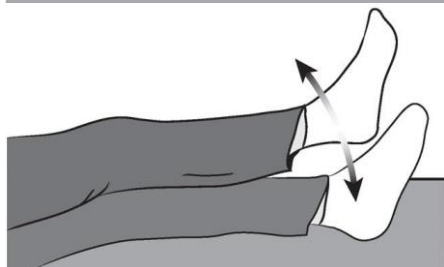
# РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ВПРАВИ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА

(Перші 3-4 тижні)



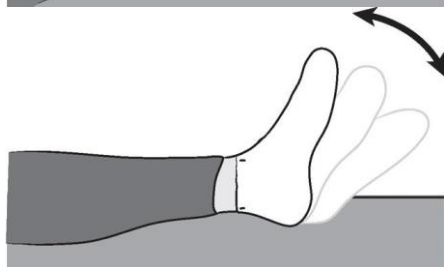
## СКОРОЧЕННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА СТЕГНА

- Випрямте ногу. Напружте м'яз на 10 секунд
- Повторіть вправу 10 разів протягом 2 хвилин
- Повторюйте вправу доки не відчуєте втому м'язу



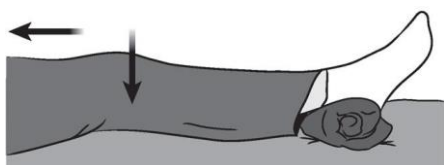
## ПІДЙОМ ВИПРЯМЛЕНОЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

- Випрямте ногу. Підніміть ногу на 10-20 см догори. Затримайте в такому положенні на 5-10 секунд
- Повторюйте доти, доки не відчуєте втому
- Цю вправу можна виконувати сидячи в ліжку



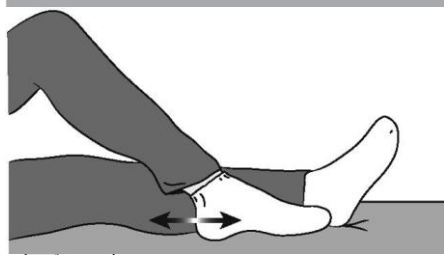
## ІДУ МАШИНОЮ ДОДОМУ

- Випрямте ногу. Здійснюйте згинання|розгинання в гомілково-ступневому суглобі
- Повторюйте цю вправу протягом 2-3 хвилин 2-3 рази на годину, доки не відчуєте втому



## РОЗГИНАННЯ НОГИ В КОЛІННОМУ СУГЛОБІ

- Випрямте ногу. Поставте під п'яту валик
- Здійснюйте розгинання в колінному суглобі
- Зафіксуйте коліно в розігнутому положенні на 2-3 секунди протягом 3 хвилин



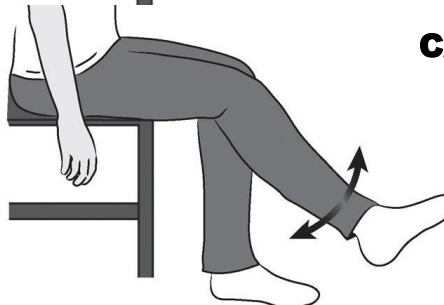
## ЗГИНАННЯ НОГИ В КОЛІННОМУ СУГЛОБІ

- Поставте стопу на ліжко
- Починайте повільне згинання ноги в колінному суглобі
- Зафіксуйте коліно в зігнутому положенні на 2-3 секунди протягом 3 хвилин



## КАЧЕЛЯ ДЛЯ НОГИ

- Сядьте зручно на стільці
- Поставте здорову кінцівку під прооперовану ногу
- Здійснюйте пасивні коливальні рухи прооперованою кінцівкою



## САМОСТІЙНІ РУХИ ПРООПЕРОВАНОЮ КІНЦІВКОЮ

- Сядьте зручно на стільці
- Уявіть що ваша прооперована кінцівка - маятник
- Здійснюйте пасивні коливальні рухи прооперованою кінцівкою