

Комплекс ЛФК после операции (гимнастика для икроножных мышц, ягодиц и бедер)*

1. Сгибание-разгибание пальцев нижних конечностей.
2. После выхода из наркоза сгибать и разгибать конечность в голеностопе. За час сделать не менее 6 подходов, вплоть до ощущения утомления в мышцах.
3. Совершать вращательные движения стопой по часовой стрелке и против часовой стрелки.
4. Подколенную ямку здоровой конечности максимально прижать к постели. Держать мышцы в растянутом и напряженном состоянии в течение 15 секунд. На 5-й день протезирования такое же упражнение можно совершать с больной конечностью. Сделать по 10 раз каждой ногой.
5. Напрячь мышцы ягодицы до возникновения ощущения усталости. Делать зарядку по очереди каждой ногой.
6. Притянуть конечность к себе, стопа должна скользить по кровати. Движения совершать медленно. Опустить. Сделать по 10 раз.
7. Отвести в сторону сначала правую конечность и вернуть в исходное положение, а затем левую. Прodelать не менее 10 раз.
8. Под коленный сустав подложить валик или подушку. Выпрямить нижнюю конечность, удерживать ее в течение 7 секунд и затем вернуть в исходное положение. Аналогичные движения проделать второй ногой.
9. Выпрямить и поднять конечность на небольшую высоту. Опустить. Аналогичное действие проделать другой ногой не менее 10 раз.

Чтобы зарядка была полезна, необходимо:

1. Ежедневно каждый час в течение 20 минут выполнять гимнастику, описанную выше.
2. При выполнении упражнений нельзя делать резких движений.
3. Не нужно забывать про дыхание: в момент напряжения мышц делать вдох, во время расслабления – выдох.
4. Для предотвращения развития пневмонии нужно выполнять дыхательную гимнастику.
5. В первые трое суток зарядку делать лежа на спине, в следующие дни – в положении сидя на кровати.

Когда пациент сможет вставать и опираться на прооперированную конечность, упражнения можно выполнять и в исходном положении стоя:

1. Взяться за спинку кровати и поднимать нижние конечности по очереди, сгибая их в колене. Этот элемент гимнастики напоминает ходьбу на месте.
2. Держась за спинку кровати, отвести одну конечность, приподняв ее. Затем опустить. То же самое сделать другой ногой.
3. Держась за спинку кровати, отвести ногу назад и вернуть обратно. То же самое проделать другой конечностью.

* Эти упражнения можно выполнять и до операции.

Эти упражнения для укрепления мышц перед операцией вы можете самостоятельно выполнять дома, по 20 минут 4 раза в день. Повторять не торопясь каждое упражнение 10 раз; в момент напряжения мышц делать вдох, во время расслабления – выдох.



Разведение-сведение ног



Подъемы голени в положении лежа (короткая дуга четырехглавой мышцы)



Подъемы прямых ног



Подъемы туловища из положения лежа



Сгибание ног в коленях в положении сидя



Подъемы голени в положении сидя (длинная дуга четырехглавой мышцы)



Выталкивание туловища из положения сидя



Опционально: упражнения на ахиллово сухожилие (прижимание пятки к полу)



Опционально: упражнения на ягодичные мышцы (сокращение)

