

# Гимнастика при боли в колене

## Упражнения помогут:

- ✓ увеличить силу мышц, окружающих коленные суставы
- ✓ уменьшить боли в коленях
- ✓ улучшить переносимость нагрузок

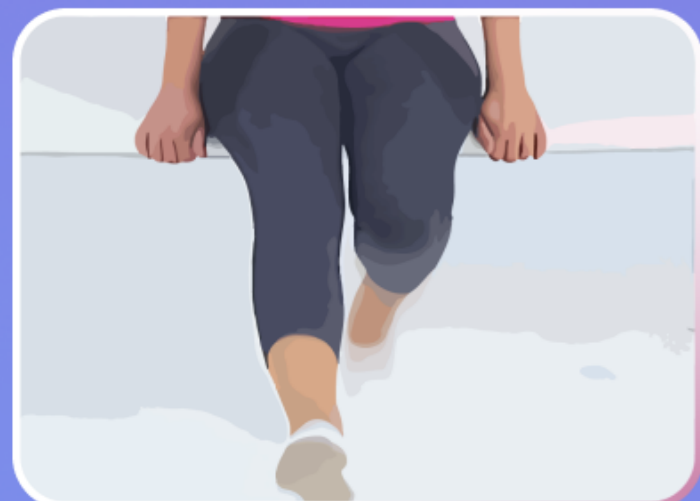
Запомните комплексы гимнастики наизусть. Постепенно вы будете ощущать нюансы действия упражнений на разные мышцы. Тогда вы получите от занятий наиболее эффективный результат.

**Выполняйте упражнения плавно, без резких движений, не допуская болевых ощущений.**

### Свободные махи голенью



Продолжительность — 1 минута



Сидя на стуле или кушетке, выполняйте махи голенью вперед и назад.

### Подъем таза с мячом между коленей



6–8 повторений



Лежа на спине, зажать мяч между коленей. Энергично поднять таз вверх и медленно опустить.

### Попеременное сгибание ног в коленях



8 повторений каждой ногой



Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах, пятки легко скользят по поверхности.

### Сгибание поднятой ноги



6 повторений для каждой ноги



Лежа на боку с поднятой под углом 45 градусов ногой, сгибать и разгибать колено, стопу тянуть на себя.

### Круговые движения голенями

По 4 повторения  
внутри и наружу



Лежа на животе с разведенными ногами, согнуть колени и выполнять круговые движения голенями.

### Выпрямление ноги с мячом под колено

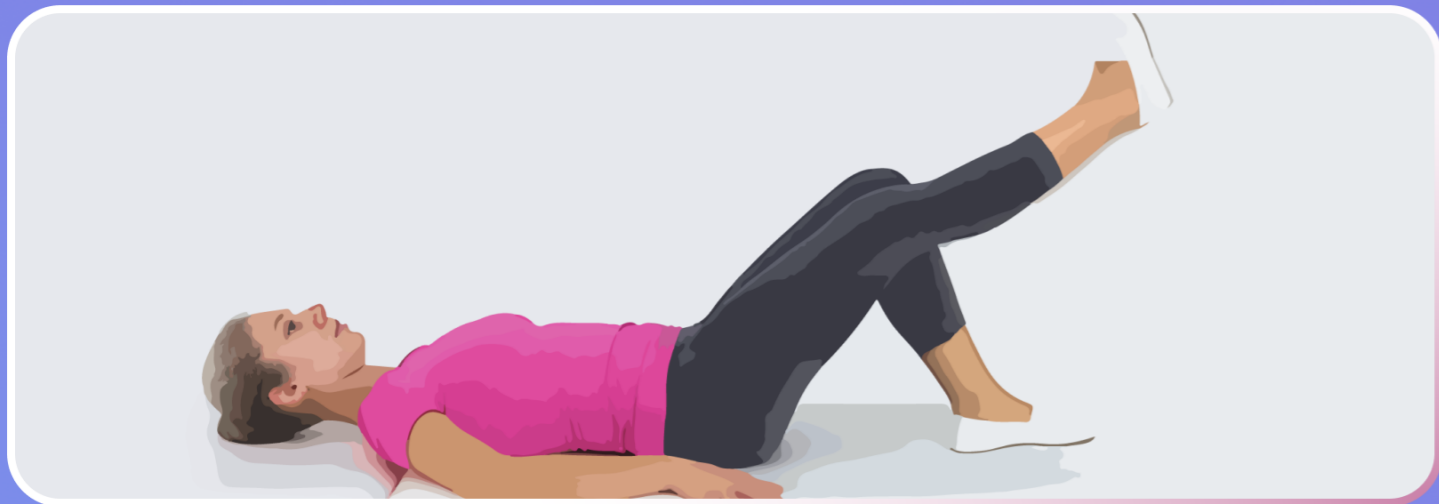
4 повторения  
каждой ногой



Лежа на спине с мячом под коленом, одновременно разгибать ногу и надавливать на мяч ногой. Стопу тянуть на себя.

### Разгибание в коленном суставе

4 повторения  
каждой ногой



Лежа на спине с согнутыми ногами, разогнуть колено, стопу тянуть на себя. Удерживать прямую ногу 3 счета, затем медленно вернуть в исходное положение.

### Подъем и опускание прямой ноги

6–8 повторений  
для каждой ноги



Лежа на боку, поднять прямую ногу под углом 45 градусов, затем опустить. Стопы тянуть на себя.

### Надавливание стопой на мяч

Сидя на кушетке или стуле с мячом под стопой, расположить голень перпендикулярно мячу. Напрячь бедро и сильно надавить на мяч. Удерживать давление 6 счетов, затем расслабить ногу. Пауза — 6 счетов.



6 повторений  
каждой ногой

## Ксефокам обладает выраженным анальгетическим и противовоспалительным потенциалом<sup>1,2</sup>

- ✓ Действует на основные механизмы развития боли и воспаления<sup>1,2</sup>.
- ✓ Способствует уменьшению выраженности локального болевого и воспалительного синдрома при остеоартрите с синовитом<sup>3</sup>.



1. Инструкция по медицинскому применению препарата Ксефокам Репид, ЛС-00032 от 05.05.2010. 2. Инструкция по медицинскому применению препарата Ксефокам, П N014845/01 от 16.10.2009. 3. Головач И. Ю. Эффективность и безопасность лорноксикама (Ксефокама) в лечении ревматических заболеваний суставов. Травма. 2013. № 2.