

Гимнастика при боли в тазобедренном суставе

Упражнения помогут:

- ✓ увеличить силу мышц ног
- ✓ улучшить переносимость нагрузок
- ✓ повысить качество жизни
- ✓ уменьшить боли в тазобедренных суставах
- ✓ снизить вес

Перед началом гимнастики сделайте разминку: плавные наклоны и повороты головы и корпуса в стороны, вращение в суставах рук и ног, по четыре повторения в каждую сторону.

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

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.

Подъем таза

6 повторений



Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты, стопы вместе, колени вместе. Поднять таз вверх и медленно опустить.



Круговые движения согнутой ногой

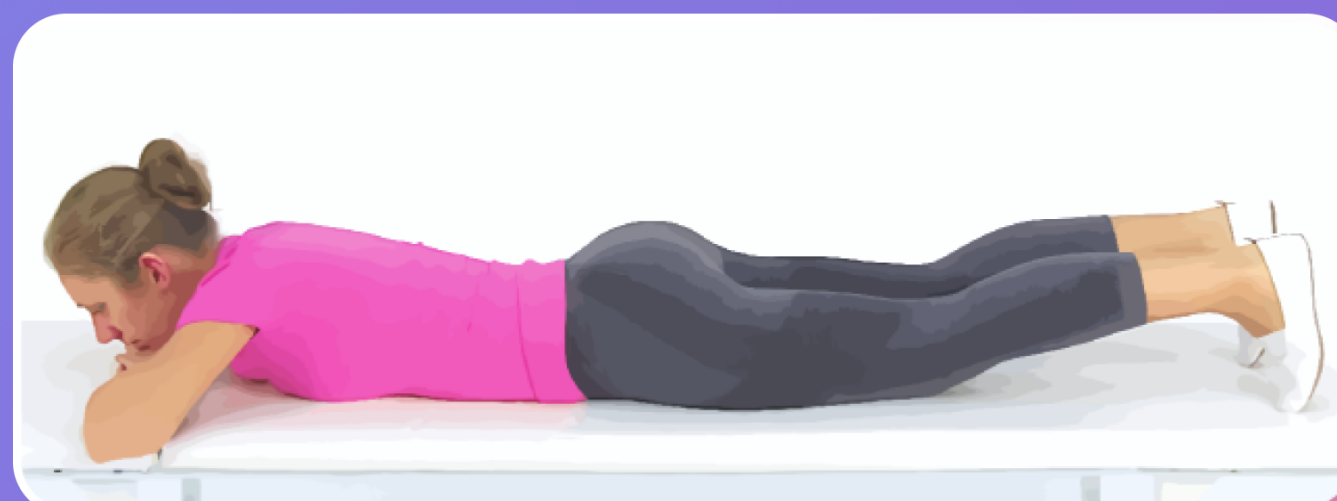
4 повторения каждой ногой



Согнуть ногу в колене и тазобедренном суставе, стопу оторвать от поверхности. Вращать согнутой ногой в тазобедренном суставе сначала 4 круга наружу, затем внутрь.

Подъемы таза, лежа на животе

6–8 повторений

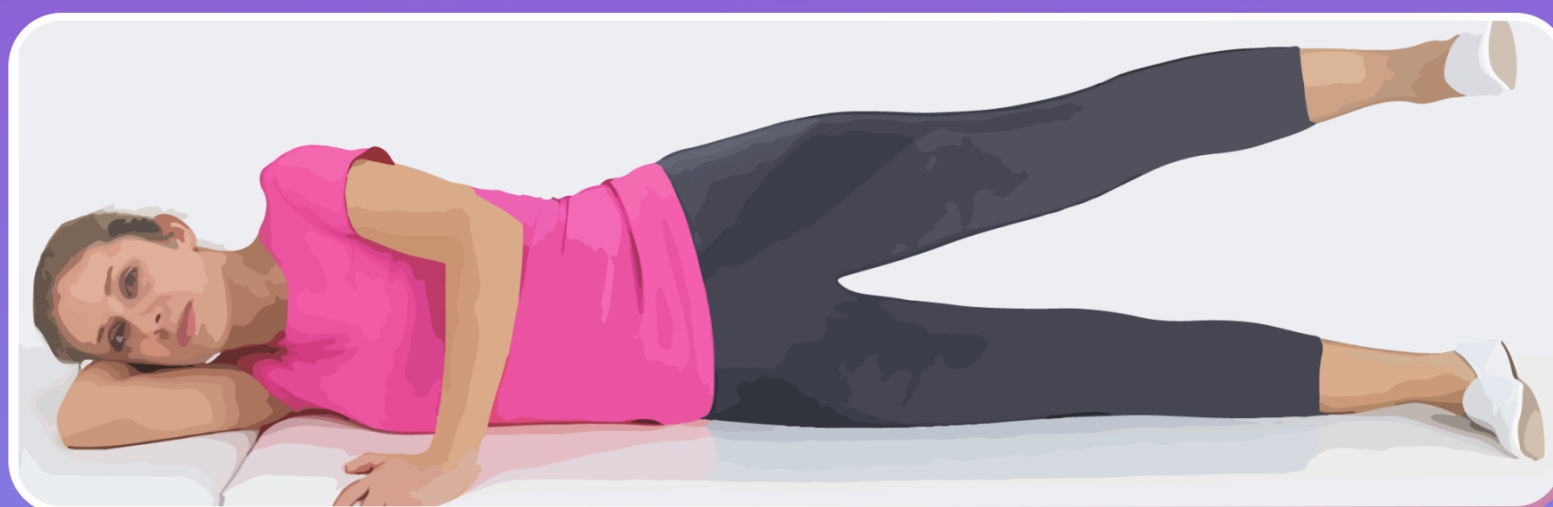


Исходное положение лежа на животе, стопы опираются на носочки. Поднять таз и оторвать бедра и колени от пола, затем опустить.



Отведение прямой ноги

6–8 повторений
каждой ногой



Лежа на боку, медленно отвести прямую ногу на 30 градусов, задержать на 6 счетов, затем опустить.

Упражнение «лягушка»

6–8 повторений

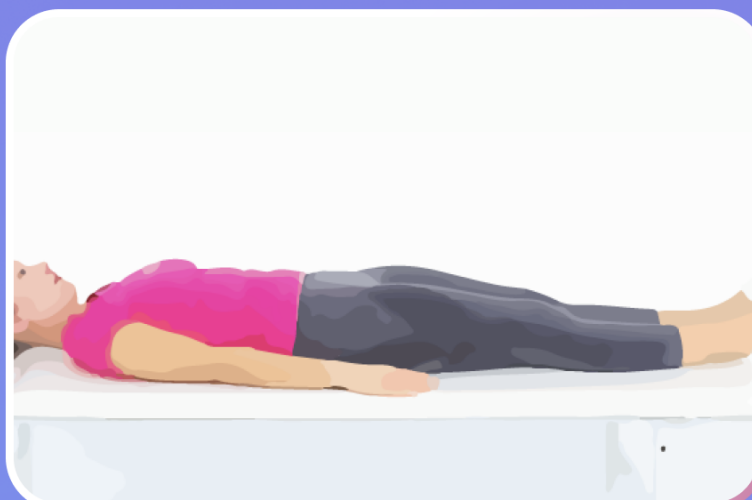


Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты, стопы вместе, колени вместе. Сжать колени и держать 6 счетов, затем развести ноги, опуская колени к поверхности. Вернуться в исходное положение.



Подъемы прямой ноги

4 повторения
в каждую сторону



Из положения лежа на спине попеременно поднимать прямую ногу до комфортной высоты.



Упражнение «маятник»

4 повторения
в каждую сторону



Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, голени параллельно поверхности. Выполнять повороты корпуса, опуская согнутые ноги попеременно вправо и влево.



Упражнение «по-пластунски»

4 повторения
каждой ногой



Исходное положение лежа на животе, ноги прямые, лежат на поверхности. Сгибать ногу и скользить коленом по поверхности, подтянуть его к туловищу. Вернуться в исходное положение и повторить другой ногой.

Ксефокам обладает выраженным анальгетическим и противовоспалительным потенциалом^{1,2}

- ✓ Действует на основные механизмы развития боли и воспаления^{1,2}.
- ✓ Способствует уменьшению выраженности локального болевого и воспалительного синдрома при остеоартрите с синовитом³.



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.