

Комплекс ЛФК при артрозе нижних конечностей.

Сидя на стуле.

1. Палку катать вперёд, назад от пяток до носков.
2. Стопы развернуть – катать внешней стороной стопы.
3. Катать внутренней стороной стопы.
4. Стопы поставить параллельно друг другу. Поднять поочередно носки.
5. Поочередно поднять пятки.
6. Одновременно поднять носки. Одновременно поднять пятки.
7. Перекат с пятки на носок и обратно.
8. У одной ноги поднять носок, у другой – пятку и наоборот.
9. Ноги поставить на пятки, пальцы ног сжать и разжать.
10. Стопы подвинуть как можно ближе к стулу и, перебирая пальцами по полу, передвигать стопы вперёд и назад.
11. Стопы поставить параллельно друг другу, прижать к полу. Одна стопа скользит вперёд, другая назад.
12. Одну ногу поставить вперёд на пятку, другую под стул на носок, одновременно поменять.
13. Вместе соединить стопы, колени: колени, пятки вместе, носки в стороны, развести, соединить и наоборот – пятки в стороны.
14. Одновременно развести носки, пятки в стороны, соединить.
15. Прямую ногу завести за ножку стула снаружи, двумя ногами изнутри.
16. Одну ногу выпрямить вперёд, опустить, затем другую.
17. Двумя ногами выпрямит вперёд, опустить.
18. Одну ногу выпрямить вперёд, отвести в сторону, вперёд, опустить вниз. То же другой ногой.
19. И. п. – ноги прямые удерживать на весу. Носки тянуть поочередно на себя, от себя. Одновременно на себя, от себя. Носки отводить влево, вправо. Круговые вращения стопами вовнутрь, наружу. Стопы вместе вращать в одну, в другую сторону.
20. Ножницы ногами.
21. Вертикально ноги, одна вверх, другая вниз.
22. Стопы развернуть – похлопать.
23. Поставить ноги согнутые шире плеч, одно колено наклонить внутрь, в сторону, затем другое колено. Оба.
24. Соединить вместе стопы, колени, поочередно отклонить в стороны, затем одновременно.
25. Шаги на месте, колено поднимать как можно выше вверх, затем одной ногой в сторону. Другой ногой, вместе.
26. Поочередно подтягивать колени к животу.
27. Поднять одну ногу, взять под коленом и покачать расслабленную ногу вперёд – назад, затем выполнить круговые вращения в коленном суставе. То же другой ногой.
28. Вдох – выдох.

Стоя.

29. Встать, держась руками за спинку стула, шагать маленькими шагами влево, вправо по палке.
30. Шагать по палке ёлочкой вперёд – назад.
31. Шагать по палке вперёд – назад как косолапый медведь.
32. Шагать по палке полной стопой вперёд – назад.
33. Повернуться левым боком к спинке стула и выполнить полуприседания 10 – 15 раз, правая нога впереди, пятка к носку. Затем выполнить то же другим боком.
34. Повернуться лицом к спинке стула, пятки вместе, носки врозь. Сделать 10 – 15 полуприседаний.
35. Ноги на ширине плеч. Выполнить 10 – 15 приседаний.
36. Ноги шире плеч. Выпад на одну, затем на другую ногу. Повторить 10 раз на каждую ногу.
37. Махи ногой через сиденье стула внутрь и наружу. То же другой ногой.
38. Встать коленями на сиденье стула, голени поднять и покрутиться влево и вправо.

Сидя на стуле.

39. Сидя на стуле. Катать палку стопами вперёд и назад, катать наружной стопой, внутренней стопой, пальцами стопы и опять вперёд и назад.