

Комплекс при трохантерите

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ



Растяжка ягодичных.

Лягте на спину с согнутыми коленями. Положите лодыжку травмированной ноги на колено другой ноги.

Возьмитесь за бедро и потяните к груди.

Вы почувствуете растяжение вдоль ягодич и, возможно, вдоль бедра.

Держите растяжку от 15 до 30 секунд.

Повторите 2-3 раза.



Растяжка подвздошно-берцового тракта стоя.

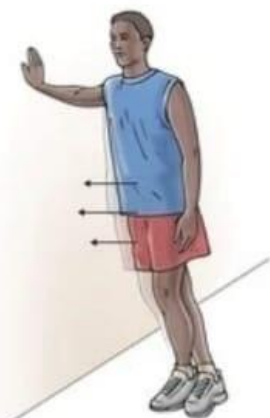
Скрестите неповрежденную ногу перед другой ногой, наклонитесь и потянитесь к внутренней части здоровой ноги.

Не сгибайтесь колени.

Задержитесь в этом положении от 15 до 30 секунд.

Вернитесь в исходное положение.

Повторите 3 раза.



Растяжка подвздошно-берцового тракта, наклонившись в сторону.

Встаньте сбоку возле стены так, чтобы поврежденная сторона была ближе к стене.

Положите руку на стену для поддержки.

Скрестите ногу дальше от стены через другую ногу.

Прислоните поврежденное бедро к стене.

Держите растяжку от 15 до 30 секунд.

Повторите 3 раза.

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ

Поднятие прямой ноги.



Лягте на спину, вытянув ноги прямо перед собой. Согните колено на неповрежденной стороне и поставьте полной стопой на пол. Напрягите мышцы бедра на травмированной стороне и поднимите ногу примерно на 20 см от пола, при этом держите ногу прямо. Медленно опустите ногу обратно на пол. Сделайте 2 подхода по 15 раз.

Разгибание бедра.



Лягте на живот, вытянув ноги прямо. Сложите руки под голову. Напрягите ягодицы и мышцы бедра ноги на травмированной стороне и поднимите ногу от пола примерно на 20 см, при этом держите ногу прямо. Задержитесь на 5 секунд. Затем опустите ногу и расслабьтесь. Сделайте 2 подхода по 15 раз.

Отведение бедра на боку.



Лягте на здоровую сторону. Отведите бедро на 20-25 сантиметров от другой ноги, при этом держите ногу прямо и медленно опустите обратно. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.

Приседание на стене с мячом.



Встаньте спиной к стене. Смотрите прямо перед собой. Держите плечи расслабленными, а ноги на расстоянии 90 сантиметров от стены на ширине плеч. Прижмите мяч спиной на уровне поясницы. Медленно присядьте на угол до 45 градусов в коленном суставе. Ваши бедра еще не будут параллельны полу. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем медленно вернитесь обратно. Повторите 10 раз. 2 подхода.

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ



Боковая Планка.

Лягте на бок, ноги, бедра и плечи должны быть прямыми в одну линию. Подоприте себя на предплечье локтем прямо под плечом. Поднимите бедра с пола и удерживайте равновесие на предплечье и внешней стороне стопы. Попробуйте удерживать это положение в течение 15 секунд, а затем медленно опустите бедро на пол. Поменяйте стороны и повторите. Постепенно постарайтесь дойти до до 1 минуты удержания. Это упражнение можно упростить, начав с того, что колени и бедра согнуты.



Планка.

Лягте на живот, опираясь на предплечья. Держите себя ровно в линию, на предплечьях и пальцах ног. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. (Если это слишком сложно, вы можете изменить его, поставив колени на пол.) Повторите 3 раза. Увеличивайте время удержания до 30-60 секунд.



Упражнение отведение бедра на боку.

Лягте на неповрежденную сторону, согнув бедра и колени. Медленно поднимите верхнее колено, при этом пятки должны касаться друг друга. Задержитесь наверху на 2 секунды и медленно опустите. Сделайте 2 подхода по 15 повторений.