Сандалевская София 235 группа (спец)

***Диагноз:*** закрытое повреждение латеральных менисков обоих коленных суставов вследствие травмы

***Рекомендации:***

1. Ограничение тяжелых физических нагрузок
2. Занятия физкультурой в специальной группе
3. Ношение фиксаторов коленных суставов на время нагрузки
4. ЛФК

***Комплекс упражнений:***

Важна плавность движений во время выполнения упражнений, также постепенное наращивание амплитуды движений, и разогрев мышц перед проведением ЛФК. Главное - регулярно выполнять упражнения и прекращать тренировки при возникновении боли или дискомфорта в области колена.

**I стадия – начальная.**Сюда входят самые легкие упражнения для ног, которые помогут колену адаптироваться к физической активности.

1. Сидя на полу, согнуть конечности в коленях, ступни по возможности придвинуть к себе. Затем стоит пытаться напрягать ягодичные мышцы, задерживаясь при этом на 5 секунд, потом расслабиться и повторить еще 10 раз.
2. Лечь на спину, под поврежденное колено подложить валик. Постараться разогнуть ногу как можно сильнее, опираясь на валик. В разогнутом виде зафиксировать конечность на 5 секунд, расслабиться и сделать еще 10 раз.

**II этап – промежуточный**

1. Лечь на пол, под поврежденное колено подложить валик. Так же, как и в предыдущем упражнении, разгибать конечность, но уже с утяжелением (постепенно увеличивая вес). Прикрепляют груз к голеностопу. Повторить 10 раз.
2. Встать прямо на обе ноги и начать приседать. Достигнув угла 90 градусов между бедром и голенью, задержаться на 5 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
3. Встать на здоровую ногу, пораженную согнуть в колене и подтянуть пяткой к ягодицам. Как только почувствуется растяжение мышцы, зафиксировать положение на 5 секунд и плавно опустить конечность. Повторить 10 раз.

**III этап – завершающий.**Занятия требуют ещё больше усилий, поэтому к ним приступают уже с подготовленными суставами.

1. Встать на больную конечность, здоровую согнуть и выполнять приседания, но не глубокие и не резкие. Делать не менее 10 раз.
2. Ходить по ступенькам, опираясь на поврежденную ногу.

Выполнить 2 серии вышеуказанных упражнений.

Перед началом выполнения комплекса и после выполнения необходимо измерить пульс.