



## **Комплекс ЛФК при односторонней ампутационной культe голени**

1. Исходное положение (И. п.): лежа на спине, руки вдоль тела. Разведение рук в стороны 25 раз.
2. И. п.: то же, руки вдоль туловища. Поднимание рук вверх и запрокидывание за голову, возврат в и. п. 20 движений в умеренном темпе.
3. И. п.: то же, ладони за затылок. Разведение локтей в стороны и сведение их вместе 20 раз.
4. И. п.: то же, руки на груди. Поднимание культи вверх 30 раз.
5. И. п.: то же, руки вдоль туловища. Поднимание вверх здоровой ноги до вертикали 20 раз.
6. И. п.: то же, одновременное поднимание культи и здоровой ноги вверх до вертикали. 20 раз в произвольном темпе.
7. И. п.: то же, руки разведены. Отведение культи голени по горизонтальной плоскости до предела, 20 раз, затем отведение здоровой ноги в сторону 10 раз.
8. И. п.: то же, руки вдоль туловища. Перекрестные движения на весу культей и здоровой ногой. 20 раз в умеренном темпе.
9. И. п.: то же, культя поднята вверх по вертикали. Круговые движения культей по часовой стрелке и против часовой стрелки по 10 раз в умеренном темпе.
10. И. п.: то же, упор культей в матрац при согнутом под прямым углом коленном суставе. Поднимание таза и спины вверх 25 раз в медленном темпе.
11. И. п.: то же, упор руками в матрац. Присаживание (поднятие туловища до вертикали) 20 раз.
12. И. п.: то же, ноги подняты вверх. Имитация движений езды на велосипеде, 20 вращений.
13. И. п.: то же, но 20 движений в обратную сторону.
14. И. п.: лежа на животе. Поднимание культи вверх назад при разогнутом коленном суставе, 20 раз в медленном темпе.
15. И. п.: то же. Отведение в сторону культи от средней линии тела до упора, возврат в и. п. 20 раз в медленном темпе.
16. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимание культи и здоровой ноги одновременно 10 раз в медленном темпе.
17. И. п.: стоя на четвереньках. Поднимание попеременно вытянутой культи, затем ноги вверх назад по 20 раз каждой ногой.
18. И. п.: то же. Поднимание вверх и назад культи голени и противоположной руки вверх 10 раз, затем поднимание здоровой ноги вверх назад и противоположной руки вверх. 10 раз в медленном темпе.
19. И. п.: лежа на здоровом боку, упор головой о ладонь. Поднимание (отведение) культи вверх и опускание ее до матраца 25 раз в медленном темпе.
20. И. п.: лежа на здоровом боку, ладонь под голову. Круговые движения культей по часовой стрелке и против 20 раз в умеренном темпе.



21. И. п.: лежа на кушетке на спине, рукой взяться за перекладину, передвинуться на край кушетки. Опускание бедра с культей за край кушетки до предела, затем возврат в и. п. 20 раз движений в медленном темпе.
22. И. п.: лежа на спине на краю кушетки, захват рукой за перекладину. Маховые движения культей вверх и вниз до упора, 20 раз в медленном темпе.
23. И. п.: сидя на кушетке. Наклоны туловища вперед в среднем темпе 20 раз.
24. И. п.: то же. Разгибание культи в коленном суставе при сопротивлении разгибанию руками.
25. И. п.: стоя на коленках, руки держатся за перекладину, туловище наклонено в здоровую сторону. Маховые движения культей вперед-назад 20 раз в быстром темпе.
26. И. п.: стоя на коленках, опора рукой о стенку или костыль. Ходьба на коленках вперед и назад по коврику, 20 шагов в каждом направлении в медленном темпе.
27. И. п.: стоя на коленках, руками придерживаться за стенку или костыль. Хождение боком вправо и влево по 20 шагов в каждом направлении в медленном темпе.
28. И. п.: стоя на коленках, захват руками за низкую перекладину. Глубокие приседания до упора и возвращение в и. п. 20 раз в медленном темпе.
29. И. п.: стоя на коленках, захват руками за перекладину, туловище наклонено в здоровую сторону. Круговые движения культей по часовой и против часовой стрелки по 10 движений в каждом направлении.
30. И. п.: то же, культя разогнута в коленном суставе. Привставание на конец культи на несколько секунд до возникновения легкой боли.
31. И. п.: стоя на полу на здоровой ноге, лицом к перекладине. Захват руками за перекладину. Тренировка равновесия путем поднятия рук в стороны и вверх, 20 раз в среднем темпе.
32. И. п.: то же. Приседание на здоровой ноге, 20 раз в умеренном темпе.
33. И. п.: стоя на полу на здоровой ноге, держаться руками за перекладину. Привставание на носок здоровой ноги, 15 раз в среднем темпе.
34. И. п.: то же. Боковые наклоны туловища в сторону культи и здоровой ноги по 20 раз в умеренном темпе.
35. И. п.: сидя на табуретке (стуле), в руках гантели. Боковые наклоны туловища в обе стороны по 15 раз в умеренном темпе.